
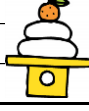


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
	七草がゆ献立	1月7日の「七草の日」にあわせた献立です。年末年始の豪華な料理で疲れた胃を、七草がゆで休めましょう。今年も三島市でとれた七草を使用します。			
6 (金)	ななくさがゆ	とりにく	せり・なずな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)	こめ	605 kcal 27.8 g 25.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		あぶら	
	ミックスかりんとう	だいず・ちりめんじゃこ		さつまいも・アーモンド・ごま でんぷん・あぶら・さとう	
	ツナのあえもの	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごまあぶら	
10 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	620 kcal 28.0 g 22.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	なまあげ・ぶたにく	こまつな・にんじん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	
	ワントンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
	かがみびらき献立	1月11日の「鏡開き」にあわせてお雑煮が登場します。			
11 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	648 kcal 29.8 g 19.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば	しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・さとう	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	
	おぞうに	とりにく	かぶ・はねぎ・ほししいたけ	もちごめ・でんぷん	
12 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 26.5 g 20.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが もも(かんづめ)	あぶら・ごま・さとう	
	はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい・にんじん・えのきたけ	さとう	
	はるさめスープ	ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
13 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	662 kcal 23.2 g 19.0 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・ぶたにく・だいず	たけのこ・にんじん・はねぎ・トマト にんにく・しょうが	あぶら・ごまあぶら・さとう	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
	くだもの		みかん		
16 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	657 kcal 26.5 g 27.4 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅうかあえ	さわら	たけのこ・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・でんぷん・ごまあぶら あぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	わかめスープ	わかめ・ベーコン	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
17 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	646 kcal 25.8 g 19.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	ツナそばろ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
18 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	656 kcal 29.4 g 21.9 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそラーメンつけじる	ぶたにく・やきぶた・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・はねぎ・しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	
	やきぎょうぎ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
	★3年生は社会科見学のため給食がありません。(なかよし10・11組の3年生は給食があります。)				
19 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	637 kcal 23.6 g 19.9 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー	ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	かぶ・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごま・ごまあぶら	
20 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 29.7 g 21.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	ほうれんそうのソテー	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	アーモンド・あぶら	
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
23日～27日は給食記念週間です。食べものや給食に関わっている人たちについて考える一週間にしましょう。					
23 (月)	給食のはじまり献立	給食がなかった明治22年ごろは、お昼ごはんを自分で持ってくるのが当たり前でした。おうちが貧しくてお昼ごはんを持ってこることができない子供たちへ「おにぎり」や「塩づけ」、「漬け物」などを出してあげたことが、給食のはじまるきっかけとなりました。今日は栄養バランスを考えて、豚汁とヨーグルトを追加しています。			593 kcal 30.0 g 15.4 g 2.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	きゅうりのつけもの		きゅうり・たくあん	ごま・ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
24 (火)	みしまコロッケ給食	「甘藷みしまコロッケ」が登場します。三島市でとれた三島甘藷(かんしょ)を使ったコロッケです。三島市の味を楽しんでください。			639 kcal 19.0 g 21.7 g 2.3 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	とうにゅう・だいずこ		さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	
	ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう・にんじん・いんげん	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	
	つみれじる	とうふ・みそ・いわし・だいずこ・たら	だいこん・はねぎ	でんぶん・さとう	
	のりふりかけ	のり		ごま・さとう	
25 (水)	パンの給食	戦後は食料が不足していたため、アメリカから送られた小麦粉を使用したパンが毎日給食で出されていました。また牛乳の代わりに「脱脂粉乳を水で溶かしたもの」が出されていました。			652 kcal 26.8 g 29.5 g 2.9 g
	セルフホットドッグ				
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト	ぶたにく			
	ごまいりケチャップソース			ごま・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・あさり・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら		
26 (木)	静岡県の郷土料理	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。おでんの具に「黒はんぺん」が使用されていて、だし粉をかけて食べるのが特徴です。海に面していて水産物が豊富にとれる静岡県ならではのおでんです。			573 kcal 22.0 g 17.1 g 2.2 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しずおかおでん	いわしはんぺん・ちくわ・こんぶ	だいこん	さといも・こんにやく・さとう	
	うずらのたまご 1～3年:2個 4～6年:3個	うずらたまご			
	だしこ	かつおけずりぶし・あおのり			
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・きゅうり	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま さとう	
27 (金)	世界の料理(韓国)	韓国料理の「ビビンバ」が登場します。栄養をとることを目的としてはじまった給食は、食について学ぶためのものとしても考えられるようになり、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れた給食が提供されるようになりました。			616 kcal 29.3 g 22.9 g 2.7 g
	ビビンバ				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	にくいため	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんにく・しょうが	ごまあぶら・あぶら・さとう	
	ナムル		もやし・こまつな・にんじん	ごま・ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかめスープ	ベーコン・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
かこうこざかな	かたくちいわし		ごま・さとう		
30 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1～3年:2本 4～6年:3本)	ししゃも・あおのり・おきあみ		こむぎこ・でんぶん・こめこ・さとう あぶら	
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい		
	おざく	あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにやく・さとう	
	くだもの		ぼんかん		
31 (火)	おやこどん				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・にんじん グリーンピース・ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
みそしる	みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・はねぎ	さといも		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

学校給食のはじまり

学校給食のはじまりとなった昼食です。おにぎり、焼き魚、漬け物の昼食を見てみなさんはどう思いましたか？今とくらべておかずが少ないと感じますが、食べるものが豊富になかった時代の子供たちにとっては、ごうかな食事だったようです。



☆毎日、給食の写真を学校ホームページにのせています。ぜひご覧ください。

《検索方法》

三島市立北小学校ホームページ → 北小学校ブログ → メニュー 給食



三島市立北小学校

