



令和5年度1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのほたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
9 (火)	ななぐさかゆ	こめ		かつおだし		せり・なすな・ごきょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)	539 Kcal 17.2 g 23.8 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズしろはんぺん	パンこ・こむぎこ	こめあぶら	しろはんぺん	チーズ		
	だいこんとぶたにくのソースいため		こめあぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん・ピーマン	
	かぼちゃむしパン	ホットケーキミックス・さとう	こめあぶら	たまご	スキムミルク	かぼちゃ	
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					694 Kcal 21.3 g 28.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・こむぎこ	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ピーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	
	カットみかん					みかん	
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					675 Kcal 30 g 20.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
	まっちゃんだいふく	さとう・しろいんげん・もちこ・しょうしんこ・でんぶん	しょくぶつあぶら		クリーム・スキムミルク	りよくちゃ	
12 (金)	マガリいりパン(フィッシュサンド)	こむぎこ・さとう	しょくぶつあぶら		スキムミルク		625 Kcal 26 g 27 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たらのサクサクあげ(フィッシュソド)	コーンフレーク・パンこ・こむぎこ・でんぶん	こめあぶら	たら			
	ソース(フィッシュソド)	さとう				トマト	
	チーズいりこふいも	じゃがいも			チーズ	パセリ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 Kcal 24.1 g 16.1 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそおでん	さといも・こんにゃく		さつまあげ・ちくわ・かつおだし	こんぶ	だいこん	
	みそ	さとう		みそ			
	うすらのたまご			うすらのたまご			
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
16 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター			たまねぎ	668 Kcal 25.9 g 28.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶりのフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ぶり			
	ふゆやさいのラタトゥーユ	さとう	オリーブオイル	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・トマト・かぼちゃ・かぶ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 Kcal 25.8 g 19.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	でんぶん	こめあぶら	とうふ			
	あん	さとう・でんぶん		とりにく		たまねぎ・にんじん	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 30.4 g 17.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・かつおだし	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	さつまじる	さつままいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
19 (金)	ちゅうかめん	むぎ					590 Kcal 31.1 g 16.8 g 3.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		ごま・ごまあぶら・こめあぶら	みそ・ぶたにく・やきぶた		キャベツ・にんじん・しなちく・コーン・はねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・パンこ・さとう・コーン・スターチ	ごまあぶら	ぶたにく・みそ・だいず・ほたて・かつお・しいたけ	こんぶ	ねぶか・キャベツ・たまねぎ・たけのこ・にら	
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	

日	こんだてめい	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 しょくえん		
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)	
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						628 Kcal 20.3 g 20 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ		
	ソース	さとう				トマト		
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
	すましじる				とうふ・かまぼこ・かつおだし	にんじん・えのきだけ・みつば		
	のりのつくだに	さとう・でんぷん				あおりの		
23 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						728 Kcal 28.8 g 28.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	とりにく・だいず		たまねぎ		
みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ		
24 (水)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン		556 Kcal 21.1 g 18.2 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	プレーンオムレツ	でんぷん・さとう	だいずあぶら	たまご				
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん			
25 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						592 Kcal 30.1 g 18.1 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焼き			さば		チーズ		
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ		
みそしる				あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ		
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						586 Kcal 23.2 g 15.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	きのこかぼちゃもちみそしる	じゃがいもち(かぼちゃ)・さとう・でんぷん		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		なめこ・えのきだけ・ごぼう・こまつな・かぼちゃ		
かつおぶりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお					
29 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						573 Kcal 24.3 g 18.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ				
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ		
ピピンバ(たまご)	さとう・でんぷん	だいずあぶら	たまご					
わかめスープ			とうふ		わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
30 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						579 Kcal 21.2 g 21.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら			ししゃも		
	あおなとひじきのびたし	さとう	ごま	あぶらあげ		ひじき	こまつな	
かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし			にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
31 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						598 Kcal 22.1 g 21 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどん(く)	でんぷん	ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ		
ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム		チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン		

☆今月の給食は17回です。1月9日(火)から給食が始まります。

☆日本では、1月7日に「七草がゆ」を食べる風習があります。7日(日)は学校がお休みなので、学校給食では9日に七草がゆができます。

三島で収穫された「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」はJAふじ伊豆 三島七草委員会から無償でいただきます。

☆3年生は1月23日(火)校外学習のため給食はありません。

☆毎日の給食の写真を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立 小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

