



令和7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	おもなざ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)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質	
7 (火)	ななぐさがゆ	こめ		かつおだし		せり・なすな・ごきょう・はこべら・ ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずし ろ(だいこん)	558 Kcal 16.9 g 23.8 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズしほはんべんフライ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら	しほはんべん・たまご	チーズ		
	きりほし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・こんぶ		きりほしだいこん・キャベツ・にんじ ん・さやいんげん	
	おこめでガトーショコラ	さとう・こめこ・ココア パウダー	こめあぶら	とうにゅう			
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					695 Kcal 25.7 g 21.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいカレー	さつまいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・だいず	チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にん じん・かぶ・トマト・ブロッコリー・ カリフラワー	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	みかん					みかん	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					598 Kcal 22.8 g 21.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぶん	こめあぶら・こ まあぶら	ぶたにく・かまぼこ		たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・ たけのこ・にんじん	
	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	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					625 Kcal 23.9 g 21.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さど う	こめあぶら	ししゃも			
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら・こ ま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	さわにわん	はるさめ		かつおだし・かまぼこ・と うふ・ぶたにく		にんじん・えのきだけ・ごぼう・たけ のこ・はねぎ	
14 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	580 Kcal 23.9 g 21.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	プレーンオムレツ	さとう・でんぶん	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		にんにく・たまねぎ・トマト・マッ シユルム・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 28.1 g 20.7 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	ごまあぶら・こ ま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ピピンバ(ナムル)		ごまあぶら・こ ま			こまつな・キャベツ	
	ピピンバ(たまご)	さとう・でんぶん	だいずあぶら	たまご			
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					622 Kcal 30.9 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・かつおだし・あぶ らあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも		かつおだし・とりにく・あ ぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					768 Kcal 31.2 g 17.3 g 2.4 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	カシューナッツ・でんぶ ん・じゃがいも・さとう	こめあぶら	だいず・とりにく		しょうが・たまねぎ	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・ とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
20 (月)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	675 Kcal 25.6 g 16.8 g 3.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	スイートポテトグラタン	こむぎこ・さつまいも	バター	ハム		たまねぎ・コーン	
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 27.7 g 19.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・こ ま	さば		にんにく・しょうが・にら	
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・ みそ	わかめ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ	

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)	
		たんぱく質	無機質				
22 (水)	あげパン	こむぎこ・さとう	こめあぶら・ショートニング	きなこ	スキムミルク		721 Kcal 22.7 g 28.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ	みずあめ			ヨーグルト	みかんかんづめ・パインかんづめ・ももかんづめ・アセロラかじゅう・りんごかじゅう	
23 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					618 Kcal 21.8 g 22.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげぎょうざ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ぶたキムチ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	はくさい・たまねぎ・にんじん・りんごかじゅう・にんにく・しょうが・ピーマン・あかピーマン	
24 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					590 Kcal 21.7 g 14.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも		かつおだし・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・えだまめ	
	おじゃかもちじる	こんにゃく・じゃがいももち(じゃがいも・さとう・でんぷん)		かつおだし・とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ	バター			たまねぎ	686 Kcal 25.1 g 28.7 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら	ぶり			
	ふゆやさいのラタトゥユふう	さとう	こめあぶら	ぶたにく	チーズ	にんにく・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・かぶ	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 27.7 g 20.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきとりどん	さとう・でんぷん		とりにく・こおりとうふ		しょうが・にんじん・たけのこ・あまのろねぎ・えだまめ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな	
29 (水)	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		あおな	604 Kcal 27.1 g 17.9 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのちゅうかに	さとう・でんぷん	こめあぶら・オイスターソース・ごまあぶら	ぶたにく・とうふ		にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・チンゲンサイ	
	かきたまみそじる			かつおだし・たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 Kcal 19.9 g 19.7 g 1.7 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	
	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	
31 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ					557 Kcal 25.8 g 20.3 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら・ごま・オイスターソース	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンサイ	
こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		

☆今月の給食は18回です。1月7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。

三島で収穫された「せり・なすな・こぎょう・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。

図書室コラボ献立です。「おばあちゃんのななくさがゆ」という絵本の読み聞かせがあります。どんなお話しが聞けるかお楽しみに♪

☆1月22日は、北上小学校リクエスト献立の「揚げパン」です。給食委員会でアンケートをとり、1位になりました！

☆1月28日は、焼き鳥丼に三島市山田地区にある杉正農園で収穫されたあまのろねぎが登場します。



☆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



三島市立北上小学校 検索