



ひづけ	牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
七草の日 9 (火)	○	ななくさがゆ	こめ	とりにく	はるのななくさ ぜんふいえるかな? 	560 20.2
		いろどりやさいのそぼろあん	さつまいも・ごま・さとう・あぶら でんぷん	ぶたにく	かぼちゃ・たけのこ・れんこん にんじん・しょうが・さいいんげん	
		つくねじる	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ	はくさい・にんじん・はねぎ たまねぎ	
		だいだいムース	さとう・みずあめ・でんぷん あぶら	とうにゅう・だいずこ・ゼラチン	だいだいかじゅう	
10 (水)	○	ごまみそラーメン ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく・しょうが もやし・はねぎ・とうもろこし	625 25.5
		あげたこやき	こむぎこ・さとう・あぶら	たこ・かつおだし・こんぶだし	キャベツ・ねぎ	
		カリカリづけ	さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
11 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			572 23.4
		さかなのさいきょうやき	さとう	あかうお・みそ		
		くきわかめのきんぴら	こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さいいんげん	
		さわにわん	はるさめ	とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
		きっかみかん			みかん	
12 (金)	○	★学校給食週間の取り組みのひとつとして、6年生が家庭科の授業で考えた給食を実施します！お楽しみに♪ ☆☆☆6-1の献立☆☆☆				
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		593 23.4
		にくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		ナムル	ごま・ごまあぶら	ハム	こまつな・キャベツ	
		かきたまみそしる		たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・えのきたけ・はだいこん	
15 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 25.0
		ジャーチャンドウフ	ごまあぶら・さとう・あぶら でんぷん	あつあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	
		おこげスープ ふゆやさいの ちゅうかスープ おこげ	ごまあぶら もちごめ・あぶら	とうふ・なると・わかめ	あまとろねぎ・だいこん・たまねぎ	
16 (火)	○	☆☆☆6-2の献立☆☆☆				
		すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	あまとろねぎ・たまねぎ	639 23.7
		あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおだし・こんぶだし		
		おひたし		かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	
		あぶらあげのみそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・ねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー			
17 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			694 32.4
		さわらのあまとろねぎ ソースあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず	あまとろねぎ・しょうが	
		どさんこじる	ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	
		しずおかけんさんなっとう		なっとう		
18 (木)	○	ツナピラフ	こめ・むぎ	きはだまぐる	とうもろこし・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース	590 19.8
		ケールとチーズのフレンチサラダ	さとう・あぶら	チーズ	ソフトケール・キャベツ・きゅうり にんじん	
		あまとろねぎの クリームスープ	さつまいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・とうにゅう	あまとろねぎ・はくさい・たまねぎ にんじん・しめじ・とうもろこし	
		きっかみかん			みかん	

4 1 1 0 8 3 6

南小学校のみなさま

三島市富田町六一

南小学校給食室  
吉田・大木・梅北・佐野  
森下・石井・鈴木・鳥山

あけましておめでとうございます

本年も安心、安全な給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしく願いいたします。いっぱい食べて、いっぱい遊んでいっぱい学んで、笑顔いっぱいのすてきな一年にしてください♪

2024 1月

### 七草粥

奈良時代の頃より、七草をおかゆにして一年の無病息災を願う習わしがあります。また、冬場に不足しがちな野菜を補ったり、正月に疲れた胃を休める意味もあります。1月9日の給食では、三島市の七草生産者高木さん、内藤さんが作った七草をJAふじ伊豆三島七草委員会より提供していただき、おいしい七草粥を炊きます。給食を通して、地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。

春の七草

七草粥で元気な胃腸!

1月が旬の地場産野菜を紹介します♪

### 甘とろ葱

15(月)、16(火)、17(水)、18(木)、23(火)の給食では杉正農園さんの『甘とろ葱』を使った献立が登場します！甘とろ葱は名前の通り、とても甘みが強い長葱で、とろっとした食感が特徴です。

### 金美人参(きんぴんにんじん)

24(水)、25(木)、26(金)の給食では、箱根西麓のうみんずさんの『金美人参』を使った献立が登場します。金美人参はきれいな黄金色の人参で、甘みとやわらかい食感が特徴です。

★金美人参を使う献立はマークがついています

\*献立は、天候等により変更になることがあります。  
\*19日から31日の献立は、裏面をご覧ください。  
\*今月の給食は17回です。

露地野菜の産地として有名な箱根西麓の七草は、品質が良く、全国的に知名度の高い農産物です。

★金美人参を使う献立はマークがついています

ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
☆☆☆6-3の献立☆☆☆						
19 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			684 26.8
		とりのからあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
22日(月)から26日(金)は、学校給食週間です						
給食週間 22 (月)	○	●給食のはじまりを知ろう！● 給食がはじまったころの献立です。当時は、おにぎり・焼き魚・漬け物などがだされたと言われていました。				560 27.5
		げんまいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのしおこうじやき		さけ		
		たくあんあえ	ごま・さとう		たくあん・キャベツ・きゅうり	
		すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	
給食週間 23 (火)	○	●静岡県の食べ物を味わおう！● 杉正農園さんが心をこめて作っている、甘くてとろとろの『甘とろ葱』をたくさん使った献立です。				628 28.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あまとろねぎの すきやきふう	こんにゃく・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく・やきどうふ	あまとろねぎ・はくさい・えのきたけ	
		するがじる		いわし・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん たまねぎ・しょうが・はねぎ	
		たんなぎゅうにゅうのミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
給食週間 24 (水)	○	●静岡県の食べ物を味わおう！● 三島野菜をふんだんに使った郷土料理の『おざく』。材料をざくざくと大きく切ることからこの名前がついたと言われていました。				655 23.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		にんにんサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	きはだまぐろ	きんびにんじん・にんじん キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		おざく	さといも・こんにゃく・さとう	とりにく・さつまあげ	だいこん・にんじん・たけのこ ほししいたけ・さいいんげん	
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
給食週間 25 (木)	○	●静岡県の食べ物を味わおう！● 杉製茶さんのみしま茶と、三島市内の生産者さんが心をこめて作った冬野菜をたっぷり使った献立です。				608 20.7
		あげパン(みしまちゃ)	こむぎこ・げんまい・さとう ショートニング・あぶら	スキムミルク	せんちゃ	
		ポトフ	じゃがいも・こめこ・でんぷん	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・きんびにんじん・たまねぎ	
		フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
給食週間 26 (金)	○	●学校給食週間の取り組みのひとつとして、1年生がカレーに使用する玉ねぎの皮むきをします♪				582 18.2
		●静岡県の食べ物を味わおう！● 三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、静岡県産の食材をたくさん使った献立です。				
		みしまやさしい たっぷりカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とくにゅう	
		ふくじんづけ	さとう		たまねぎ・きんびにんじん・なす だいこん・トマト・グリーンピース しょうが・にんにく	
		コールスローサラダ	あぶら・さとう	ハム	だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
29 (月)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさしいソー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	ぶり	ソフトケール・キャベツ・にんじん
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
30 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			579 20.0
		にこみおでん	おでん うずらのたまご	さといも・こんにゃく・さとう ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん うずらのたまご	
		ごまマヨサラダ	ごま・あぶら・さとう・マヨネーズ	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		きっかみかん			みかん	
31 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 23.4
		マーボーどうふ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが	
		かいそういりちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう	スキムミルク		

●●学校給食週間(22日~26日)●●

1月22日から26日は、学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってくるのができない児童を対象に行われたのがはじまりです。いつもなにげなく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、たくさんの人たちの協力を経て作られています。

今月の給食週間はきっかけに、給食について考えてみましょう！



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

