



Main table with columns for date, meal type, ingredients, energy, and protein. Includes a special section for 6th graders on Jan 12th.

南小学校のみなさま 三島市富田町六一

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。

七草粥 春の七草 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。

1月が旬の地場産野菜を紹介！

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！

金美人参(きんぴにんじん) 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。

*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。

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 とりのからあげ ごまあえ とんじる ソフトクリームヨーグルト	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・あぶら ごま・さとう じゃがいも	とりにく ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんにく・しょうが こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし だいこん・にんじん・はねぎ	684 26.8
22日(月)から26日(金)は、学校給食週間です						
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す。	げんまいりごはん さけのしおこうじやき たくあんあえ すいとんじる	こめ・むぎ さけ ごま・さとう こむぎこ・でんぷん	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	560 27.5
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。	むぎいりごはん あまとろねぎの すきやきふう するがじる たんなぎゅうにゅうのミルクプリン	こめ・むぎ こんにゃく・さとう さとう	ぎゅうにく・ぶたにく・やきどうふ いわし・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう・スキムミルク	628 28.4
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す。	むぎいりごはん みしまコロッケ にんにんサラダ おざく はまなこさんのりのつくだに	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・あぶら ごま・マヨネーズ あぶら・さとう さといも・こんにゃく・さとう さとう・みずあめ・でんぷん	ぶたにく きはだまぐろ とりにく・さつまあげ のり	655 23.4
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。	あげパン(みしまちゃ) ポトフ フルーツカクテル	こむぎこ・げんまい・さとう ショートニング・あぶら じゃがいも・こめこ・でんぷん さとう	スキムミルク ぶたにく・ウインナー	608 20.7
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！● 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。	むぎいりごはん みしまやさしい たっぷりカレー ふくじんづけ コールスローサラダ	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・カレールウ さとう あぶら・さとう	ぶたにく・とくにゅう 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 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	582 18.2
29 (月)	○	ぶりカツどん みそしる	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー さつまいも	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら さつまいも	ぶり ソフトケール・キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ	644 21.4
30 (火)	○	むぎいりごはん にこみおでん ごまマヨサラダ きっかみかん	こめ・むぎ さといも・こんにゃく・さとう ごま・あぶら・さとう・マヨネーズ	ちくわ・さつまあげ・こんぶ うずらのたまご きはだまぐろ	だいこん キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし みかん	579 20.0
31 (水)	○	むぎいりごはん マーボーどうふ かいそういりちゅうかサラダ にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	こめ・むぎ でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら ごま・ごまあぶら・さとう さとう	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ くきわかめ・ハム スキムミルク	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	605 23.4

●○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。

