

# 1月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
6 金	○						
		ななくさがゆ	こめ むぎ		せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	533 16.9	
		くろはんぺんおちゃフライ	あぶら でんぷん さとう パンこ こむぎこ	さば いわし たら	せんちゃ		
		ごもくきんぴら	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにく	ごぼう にんじん さやいんげん		
		とうにゅうプリンタルト	こめこ さとう でんぷん あぶら	とうにゅう			
コーンピラフ	あぶら こめ むぎ		たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース				
10 火	○	チリコンカン	あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	622 24.4	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん		
		かたぬきチーズ		チーズ			
		ちゅうかめん	ちゅうかめん				
11 水	○	みそラーメンスープ	あぶら ごまあぶら ごま	みそ ぶたにく やきぶた	しなちく にんじん キャベツ はねぎ とうもろこし もやし	623 31.6	
		ポークバオズ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう ごまあぶら	ぶたにく ほたて かつお	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ		
		ちゅうかいため	ごまあぶら でんぷん		たけのこ チンゲンサイ にんじん		
		アーモンドフィッシュ	ごま アーモンド	いわし			
		~ 6年1組 こんだて ~					
12 木	○	ごはん	こめ むぎ			683 25.5	
		ハンバーグ	さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ		
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ポークハム	にんじん きゅうり		
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ パセリ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
13 金	○	ごはん	こめ むぎ			640 25.4	
		げんきどんのく (いりたまご)	あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな		
		みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ		
16 月	○	<b>全国学校給食週間 (1月16日 ~ 20日)</b> <b>明治22年きゅうしょくはじまりこんだて</b>				573 29.7	
		ごはん	こめ むぎ				
		さけのしおやき		さけ			
		たくあん					だいこん
		くたくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ みそ ぶたにく			ごぼう だいこん にんじん はねぎ
		ぼんかん					ぼんかん
17 火	○	<b>1年生おてっだい</b>				683 23.2	
		ごはん	こめ むぎ				
		さといものミートカレー	さといも じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうにゅう			たまねぎ にんじん グリンピース
		ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	ポークハム			ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん
ミニトマト			ミニトマト				

**\*\*6年生、考案給食献立 \*\***

6年生が家庭科の時間に考えた献立を1/12、1/19、1/26に提供します。栄養バランスや地場産物の活用、色どりなどさまざまな面を考慮した献立です。どうぞお楽しみにしてください。

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	
18 水 	○	<b>パンこんだて</b>				557 26.8
		チョコカルパン	パン マーガリン さとう チョコレート	たまご スキムミルク		
		オムレツ(ケチャップソース)	さとう でんぷん あぶら	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
		キャベツのソテー	あぶら	ポークハム	にんじん キャベツ とうもろこし	
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
19 木	○	<b>～6年3組 こんだて～</b>				557 26.8
		さつまいもごはん	さつまいも こめ むぎ こま			
		たらのキャロットやき	パンこ マヨネーズ	たら	にんじん	
		ナムル	ごまあぶら ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
		みそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	はねぎ	
20 金	○	<b>わしょくこんだて</b>				580 26.0
		ごはん	こめ むぎ			
		さわらのてりやき	さとう でんぷん	さわら	しょうが	
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん	
		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
23 月	○	 <b>ふるさときゅうしょくの日</b> 				629 22.9
		ごはん	こめ むぎ			
		マーボーどんのく	あぶら でんぷん さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり とうもろこし	
		みかんゼリー	さとう		みかん	
24 火 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">3年 給食なし</span>	○	ごはん	こめ むぎ			566 22.7
		ほきのこめこおちゃフライ	あぶら こめこ	ほき	せんちゃ	
		はるさめツナサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	きゅうり にんじん	
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン とうふ	チンゲンサイ	
		ピーチゼリー	ゼリーのもと		ももかん	
25 水	○	ごはん	こめ むぎ			651 21.4
		ハヤシライス	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース	
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		みかん			みかん	
26 木	○	<b>～6年2組 こんだて～</b>				604 21.9
		ごはん	こめ むぎ			
		みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		こまつなのあえもの		かつおぶし	こまつな にんじん	
		とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しょうが はねぎ	
		かこうござかな	ごま さとう	いわし		
27 金	○	ごはん	こめ むぎ			689 26.9
		やきにくどんのく	あぶら さとう でんぷん	きゅうにく ぶたにく	ももかん たまねぎ にんじん ピーマン	
		おこげいりわかめスープ	おこげ	わかめ	キャベツ にら	
		ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
30 月	○	ごはん	こめ むぎ			597 23.1
		にこみおでん	さとう さといも こんにゃく	こんぶ うすらたまご ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん	
		ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし	
		みかん			みかん	
31 火	○	ちゅうかさいはん	ごまあぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	590 17.6
		はるまき	あぶら はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ にら にんじん ほししいたけ	
		キャベツのあえもの	ごまあぶら ごま さとう		きゅうり キャベツ とうもろこし	
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ だいこん はねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	