



ひづけ	牛乳 あかの	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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
 7 (火)	○	ななくさがゆ		こめ	とりにく	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 	548 19.0
		いろどりやさいのそばろあん		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・さやいんげん	
		つみれじる		でんぷん・さとう・あぶら	たら・とうふ・あぶらあげ・みそ たいのだし	はくさい・にんじん・はねぎ	
		だいだいムース		さとう・みずあめ	とうにゅう	だいだいかじゅう	
 8 (水)	○	ごもくラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ			621 23.4
			ラーメンスープ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし たけのこ・きくらげ・とうもろこし はねぎ・しょうが・にんにく	
		はるまき		はるまきのかわ(こむぎこ) はるさめ・さとう・みずあめ あぶら・とうもろこしこ ごまあぶら・だいずあぶら	ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら たけのこ・ほししいたけ・にんにく	
		じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう		きゅうり・にんじん	
 9 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			622 26.0
		さばのみそに		さとう・でんぷん	さば・みそ		
		きりぼしだいこんとツナのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん	
		みそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・えのきたけ・はねぎ	
 10 (金)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			596 26.4
		ぶたにくのソースいため		さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		こふきいも		じゃがいも			
		ABCスープ		マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
 14 (火)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			573 19.8
		にこみおでん		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	
		マカロニサラダ		マカロニ・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		きっかみかん				みかん	
 15 (水)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			596 27.7
		ふきよせごはん		こめ・むぎ・さつまいも・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ	
		さかなのかすづけやき		さとう	あかうお		
		にびたし				こまつな・はくさい・にんじん	
 16 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			661 21.5
		とりのレモンソースがけ		でんぷん・あぶら・さとう	とりにく	レモンかじゅう・しょうが・にんにく	
		しょうゆフレンチ		あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ごじる		さつまいも	だいず・あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・にんじん・はねぎ	
 17 (金)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			601 26.2
		ジャーチャンドウフ		あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・たまねぎ・しょうが	
		ちゅうかふうコーンスープ		でんぷん	たまご・かまぼこ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん だいこん・はねぎ	
		アーモンドフィッシュ		アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		

4110836

三島市富田町六一

南小学校のみなさま

南小学校給食室

吉田・植松・佐野・森下

諏訪部・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。どうぞよろしくお願いいたします。いっぱい食べて、いっぱい遊んで、笑顔いっぱいのすてきな一年にしてください。

2025

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。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7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。

七草粥で元気な胃腸!

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。

1月が旬の地場産野菜を紹介します♪

★甘とろ葱を使う献立はマークがついています

甘とろ葱

21(火)、27(月)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。

16日は、杉正農園さんのレモンを使います!

金美人参(きんぴにんじん)

22(水)、24(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。
*20日から31日の献立は、裏面をご覧ください。
*今月の給食は18回です。

ひづけ	牛乳 ギョウニョウ あかの	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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>		
20日(月)から24日(金)は、学校給食週間です							
給食週間 20 (月)	○	●給食のはじまりを知ろう！● 給食がはじまったところの献立です。当時は、おにぎり・焼き魚・漬け物などがだされたとされています。				542 26.8	
	○	げんまいりごはん	こめ・むぎ・もちげんまい				
		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	すいとん（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 21 (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。				612 27.5	
	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		あまとろねぎの すきやきふう にするがじる	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	だいこん・にんじん・たまねぎ しょうが・はねぎ		
		てづくりミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
給食週間 22 (水)	○	★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♪ ●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。				610 18.4	
	○	みしまやさい 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・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ミニトマト だいこん・ブロッコリー・なす しょうが・にんにく	
		ふくじんづけ	さとう			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
		にんにくサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	きはだまぐろ	きんぴんにんじん・にんじん キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
		三島産のおいしい 2種類の人参を 使ったサラダです♪		卵不使用の マヨネーズを 使用します			
給食週間 23 (木)	○	●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されています。				624 22.9	
	○	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		
		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		
		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・さやいんげん		
		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 24 (金)	○	●静岡県の食べ物を味わおう！● 杉本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。				615 20.0	
	○	あげパン（みしまちゃ）	こむぎこ・さとう・あぶら ショートニング	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・きんぴんにんじん・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		
27 (月)	○	★27(月)～29(水)は、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♪ ☆☆☆6-2 献立☆☆☆				648 24.7	
	○	すきやきごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにく・ぶたにく	あまとろねぎ・たまねぎ		
		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			
		おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
		くだもの			みかん		
28 (火)	○	☆☆☆6-3 献立☆☆☆				622 22.3	
	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ハンバーグ（トマトソースがけ）	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが マッシュルーム		
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
29 (水)	○	☆☆☆6-1 献立☆☆☆				623 21.3	
	○	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
		くろはんぺんのおちゃフライ	こむぎこ・パンこ・コーンフラワー でんぷん・さとう・あぶら	くろはんぺん(さば・いわし・たら)	せんちゃ		
		きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶら	さつまあげ・こんぶ・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん		
		とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ		
30 (木)	○	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 やさしいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	ぶり	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	624 21.6
	○	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		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・ねぶかねぎ・しょうが にんにく・はねぎ		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん		
31 (金)	○	ミルクメーク（コーヒー）	さとう				584 21.3