



2024

こ ん だ て よ て い ひ よ う

三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (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	
	<b>ななくさがゆこんだて</b>	このひのななくさは、JAふじいずさんからのプレゼントです!!			
9 (火)	ななくさがゆ	こめ		せり なすな ごきょう はこべら	521 22.0 19.5 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ほとけのざ すすな すずしろ	
	しらすとあおさいりたまごやき	さとう しょくぶつあぶら でんぷん	たまご しらす あおさ		
	ぎりほしだいこんのいためもの	でんぷん こめあぶら	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん もやし キャベツ	
	にくだんごのスープ	はるさめ でんぷん パンこ さとう	とりにく	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん はねぎ	
	おこめdeかぼちゃマフィン	さとう こめこ しょうぶつあぶら	とうにゅう	かぼちゃ	
10 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			529 24.4 15.2 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		
11 (木)	ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ えのき キャベツ トマト パセリ	611 22.2 24.3 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	あじ		
	ごまソース	ごま さとう		トマトピューレ	
12 (金)	やさしいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	ほしのり	ほうれんそう きゅうり キャベツ	585 20.9 17.9 2.2
	みそしる		わかめ みそ とうふ	たまねぎ なめこ はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
15 (月)	とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	644 25.2 24.5 1.8
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	りんご			りんご	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 23.3 21.9 2.0
	パーベキューチキン	さとう	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
	ツナサラダ	さとう こめあぶら じゃがいも	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	
	コーンチャウダー	バター	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ クリームコーン	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 27.5 20.7 2.3
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ チャーシュー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
	ぎょうざ	こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	ぶたにく	もやし キャベツ コーン ねぎ	
	アーモンドじゃこサラダ	ごまあぶら さとう アーモンド	ちりめんじゃこ	キャベツ たまねぎ いら しょうが	
18 (木)	ほうれんそうとはくさいのおかかあえ	ごまあぶら さとう アーモンド	ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ コーン	582 26.9 18.2 2.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こめあぶら こんにゃく さとう	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース	
19 (金)	かきたまみそしる		たまご とうふ わかめ みそ	えのき たまねぎ はねぎ	602 21.5 19.6 1.8
	なっとう		なっとう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが	
ほうれんそうとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん		
いもだんごじる	こんにゃく さといも じゃがいも でんぷん	あぶらあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん はくさい しいたけ はねぎ		
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう		

22日からは、裏面をみてください。

□きれいにてをあらおう  
□さむさにまけないしょくじをしよう



2024

こ ん だ て よ て い ひ よ う

三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (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		
22日～26日は学校給食週間です。給食について考えてみましょう。						
22 (月)	▲ふるさときゅうしょくのひ▲	三島やしずおかけんでとれる食べものがたくさん！(おさくらごはん ジャがいも こまつな さといも はねぎ)				575 17.2 19.2 2.5
	おさくらごはん	こめ むぎ				
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	みしまコロッケ	こめあぶら ジャがいも さとう だいずあぶら	とうにゅう			
	にびたし			こまつな キャベツ コーン		
	みそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ		
23 (火)	リクエストこんだて	+ にんきとうひょう No.1 あげパン +				610 23.6 23.5 1.7
	あげパン	こむぎこ ショートニング こめあぶら さとう	だっしふんにゅう きなこ			
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	ポトフ	ジャがいも	ぶたにく ウイナー	にんじん たまねぎ キャベツ		
24 (水)	しずおかおでん	しずおかおでん しずおか市のきょうと料理で黒はんぺんや牛肉が入っているのがとくちょうです。だしをかけて食べましょう。				528 22.5 14.6 1.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	しずおかおでん	さといも こんにゃく	ぎゅうにく ころはんぺん ちくわ	だいこん		
	だしこ		こんぶ			
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ		
25 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			545 26.7 20.1 1.9	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ			
	こまつなのにびたし		あぶらあげ	こまつな にんじん		
	みそしる		みそ とうふ	えのき たまねぎ にんじん はねぎ		
26 (金)	リクエストこんだて	+ にんきとうひょう No.3 チンジャオロース +				574 25.5 20.4 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	チンジャオロース	こめあぶら ジャがいも さとう でんぷん こまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ビーマン		
	もずくスープ	でんぷん	とりにく たまご もずく	にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ		
29 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 25.0 23.5 2.2	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあげ	でんぷん こめあぶら アーモンド さとう	さわら だいず	でんぷん しょうが		
	おひたし			にんじん キャベツ こまつな		
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのき たまねぎ はねぎ		
30 (火)	キャロットライス	こめ むぎ こめあぶら			622 24.1 26.0 2.2	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	とりにくのホワイトソースがけ	バター こむぎこ	とりにく きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ コーン にんにく こまつな		
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり コーン		
	いちご			いちご		
31 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			631 24.5 21.9 1.9	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	さばのおろしかけ	こめあぶら でんぷん さとう	さば	しょうが だいこん		
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ にんじん こまつな		
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	ぶなしめじ はねぎ たまねぎ にんじん		

今月は、17回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

1月22日から1月26日は、学校給食週間です。  
給食はみなさんの口に入るまでに、たくさんの人たちの協力があって作られています。給食週間を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。