



1月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</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>しよくひん</small>	
			☆ 七草の日 ☆ 今年も、三島市内の農家さんから七草をいただき、からだにやさしい”七草がゆ”をつくります。				
9	火		ななくさがゆ ぎゅうにゅう だいがいも かわりきんぴら くだもの	こめ さつまいも こめあぶら ごま さとう こめあぶら さとう ごま しらたき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	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 れんこん にんじん いんげん みかん	542 1.2
10	水		しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム ポテトグラタン やさいスープ	こむぎこ ショートニング さとう みずあめ さとう バター こむぎこ じゃがいも さつまいも	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ とりにく	いちご たまねぎ ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	568 2.6
11	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじゆき はくさいとぶだにくのもの おしるこ	こめ むぎ こめあぶら さとう さとう もちこめ かたくりこ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あずき だいず	はくさい にんじん 	640 1.9
12	金		ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう いかチヂミ ちゅうかいため もずくのちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ こめこ コーンスターチ さとう かたくりこ しょくぶつあぶら ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう いか かつおぶし だいず とうふ もずく かまぼこ たまご	こまつな キャベツ にら だけのこ にんじん チンゲンサイ にんじん はねぎ	572 3.2
15	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おやくに ごじる くだもの	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご たら いとよりだい とうふ あぶらあげ だいず みそ	だけのこ ほししいだけ にんじん たまねぎ グリンピース にんじん だいこん はねぎ みかん	607 2.3
16	火		むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう こめあぶら ごま ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ かんてん	しょうが にんにく ももかんづめ たまねぎ にんじん ピーマン きいろピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ ブルーベリー	601 1.9
17	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャーチャーめん こんにゃくサラダ くだもの	こむぎこ かんすい こめあぶら さとう かきあぶら かたくりこ ごまあぶら サラダこんにゃく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ はねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほんかん	539 2.3
18	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのレモンしょうゆあえ こまつなのびたし みそしる	こめ むぎ さとう こめあぶら かたくりこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ レモンかじゅう こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ	644 2.2
19	金		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに かきたまみそしる 県内産だいずのなっとう	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ だいず	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しめじ はねぎ	574 2.4











22日からは裏面を見てください
※献立は変更になる可能性があります

☆ 毎日の給食の写真を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。
【検索方法】
三島市立長伏小学校ホームページ → 学校ブログ → 給食 メニュー



三島市立長伏小学校

検索

ひ	ようび	しゅけい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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		
☆ きゅうしょくしゅうかん ☆ 1月22日～26日は給食週間です！ 地場産物や郷土料理をたくさん取り入れます							
22	月		★ 1月22日は“カレーの日” 三島でとれたさつまいもをたっぷり使ったカレーです。				695 2.5
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さつまいものミートカレー	さつまいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにく ふたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ビーマン	
			グリーンサラダ	こめあぶら さとう	だいず	レタス キャベツ きゅうり	
たんなぎゅうにゅうヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう かんてん ゼラチン					
23	火		★ はじめての給食は、“おにぎり、やきざかな、つけもの” だったといわれています。				537 2.1
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのしおやき		さけ		
			あますあえ	さとう		キャベツ にんじん ホールコーン	
すいとんじる	こむぎこ さつまいも かたくりこ	あぶらあげ	にんじん しめじ だいこん ねぶかねぎ				
24	水		★ 静岡名物“くろはんぺん”のフライです。				566 2.4
			せきはん	もちこめ こめあぶら	あずき		
			こましお	こま			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			くろはんぺんのフライ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こめあぶら	くろはんぺん だいず		
			にびたし			ほうれんそう はくさい ホールコーン	
すましじる	さとう かたくりこ	かつおぶし とうふ たら いとよだい	にんじん えのきだけ はねぎ				
25	木		★ 三島市の生産者さんが作った地場野菜や、静岡県産の食材をたくさん使います。				593 2.2
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ こまつな	
			するがじる	じゃがいも かたくりこ さとう	とうふ みそ いわし たら	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
県内産いちごのムース	みずあめ さとう しょくぶつあぶら	とうにゅう かんてん ゼラチン だいず	いちご				
26	金		★ 静岡名物“おさくらごはん”、三島市の名物“みしまコロッケ”、三島や函南の郷土料理“おざく”です。				550 2.8
			おさくらごはん	こめ むぎ こめあぶら			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	さとう じゃがいも パンこ こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ	
			おざく	こめあぶら さとう さといも こんにゃく	とりにく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ	
			みそじる		あぶらあげ みそ	はくさい しめじ はねぎ	
29	月		★ 三島市の生産者さんが作った地場野菜や、静岡県産の食材をたくさん使います。				578 2.8
			カレーピラフ	こめ むぎ バター カレーこ	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ピーンズサラダ	こめあぶら さとう	だいず ひよこめめ	きゅうり えだめめ キャベツ ホールコーン	
			クリームスープ	ホワイトルク じゃがいも	ベーコン だっしぶんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん フロッコリー	
くだもの			みかん				
30	火		★ 三島市の生産者さんが作った地場野菜や、静岡県産の食材をたくさん使います。				662 2.5
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶりフライ	パンこ こむぎこ こめあぶら	ぶり だいず		
			ごまソース	ごま さとう		トマトピューレ	
			ちくわとやさいのいためもの	こめあぶら ごまあぶら	ハム ちくわ	にんじん にら キャベツ	
ぐだくさんみそじる	さといも こんにゃく	みそ とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん こまつな				
31	水		★ 三島市の生産者さんが作った地場野菜や、静岡県産の食材をたくさん使います。				595 2.1
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめあぶら さとう かたくりこ マーボードウフのもと	ぎゅうにく ふたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ	
ハンサンスー	はるさめ さとう こめあぶら	ポークハム	キャベツ きゅうり にんじん				
くだもの			ほんかん				

・ 今月の給食は17回の予定です。

☆ 9日(火)は七草がゆです。

七草がゆは春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ)を入れたおかゆのことです。お正月に疲れた胃を休めたり、無病息災を願って、昔から食べられていました。三島市の学校では、生産者の方から七草を無償でいただきます。三島でとれた七草を味わってください。



☆ 1月22日～26日は給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、学校給食について考えてもらうことを目的としています。

明治22年に、山形県の忠愛小学校から始まり全国に広まった学校給食ですが、戦争により中断されてしまいました。戦争が終わった後、食料不足により栄養失調になっていた子どもたちのため、海外からの支援物資が届き、学校給食は再開されることになりました。それを記念して、1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」となりました。

現在では、学校給食は栄養を満たすだけでなく、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための生きた教材として、重要な役割を果たしています。

長伏小では1月22日～26日を給食週間とし、地場産物や郷土料理などを取り入れた給食にします。

