



1月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	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	<あかのなかま> おもにたんぱく質のもとになる食品	<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		
☆ 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。								
7	火		ななくさがゆ	こめ		せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	480 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			くろはんぺんのフライ	かたくりこ しよくぶつあぶら さとう パンこ こめあぶら こむぎこ	いわし たまご あおさのり	しょうが たまねぎ		
			かわりきんぴら	こめあぶら さとう ごま しらす	ぶたにく	れんこん にんじん いんげん		
			だいだいのババロア	しよくぶつあぶら さとう みずあめ	どうにゅう	だいだいかじゅう		
8	水		しよくパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		565 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	いちご		
			いちごジャム	みずあめ さとう				
			ポテトグラタン	バター こむぎこ じゃがいも さつまいも	ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ホールコーン		
			やさいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
9	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			559 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん		
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ こんぶ	ほしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ		
			けんちんじる	こんにゃく さといも かたくりこ	とりにく どうふ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ		
10	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			567 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やきにく	さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく	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		
			チンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン かまぼこ どうふ	チンゲンサイ		
			はっこうにゅう	さとう	にゅうせいひん			
14	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			632 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのレモンしょうゆあえ	さとう こめあぶら かたくりこ	さわら	ねぶかねぎ レモンかじゅう		
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん		
			みそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ		
15	水		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			567 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ジャージャーめん	こめあぶら さとう かきあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はねぎ		
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん		
			かたぬきレアチーズ	しよくぶつゆし さとう かたくりこ	クリームチーズ にゅうせいひん だっしふんにゅう かんてん	いちごかじゅう レモンかじゅう		
16	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			563 3.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのしおこうじやき		さば			
			はくさいとぶたにくのもの	こめあぶら さとう	ぶたにく	はくさい にんじん		
			たらつみれいりみそしる	さとう かたくりこ しよくぶつゆし こんにゃく	たら どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
17	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			537 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶーちゃんどん	しらす こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん		
			たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご わかめ	たまねぎ		
			くだもの			ぼんかん		
☆ きゅうしよくしゅうかん ☆ 1月20日～24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								
20	月		★ 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
			むぎいりごはん	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		
			あまずあえ	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					
21	火		★ くろはんぺんが入った、名物の”静岡おでん”です。					555 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			
			しずおかおでん	こんにゃく さといも かたくりこ さとう なたねあぶら	ぎゅうにく こんぶ ちくわ いわし だいず たまご たら あおのり	だいこん		
			ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん ホールコーン		
			のりのふりかけ	さとう	かつおぶし のり	どうもろこし まっちゃん		
			くだもの			みかん		



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

ひ	ようび	しゅしよく	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	<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	水		★ 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。				675 2.5
			むぎいりごはん	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	ぶたにく チーズ だいず	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		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 だっしふんにゅう かんてん ゼラチン		
23	木		★ お祝いのときに食べる「せきはん」、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。				569 2.4
			せきはん	もちこめ こめあぶら	あずき		
			ごましお	ごま			
			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 しょうぶつゆし	ぶたにく だいず	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 ほしいたけ	
			みそしる		あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ はねぎ	
24	金		★ 三島の生産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。				564 2.4
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			だいこんのそぼろに	さとう かたくりこ さといも	とりにく	だいこん にんじん いんげん	
			かきたまみそしる		どうふ たまご みそ	たまねぎ しめじ こまつな	
27	月		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	574 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず ひよこまめ	きゅうり えだまめ キャベツ ホールコーン	
			クリームスープ	ホワートルウ じゃがいも	ベーコン だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	
			くだもの			みかん	
28	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			560 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かわいいのたつたあげ	かたくりこ こむぎこ パンこ こめあぶら	かわいい	しょうが キャベツ	
			ゆでキャベツ			トマトピューレ	
			ごまソース	ごま さとう			
29	水		ぐだぐだみそしる	さといも こんにゃく	みそ どうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん こまつな	541 3.1
			ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	こまつな	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきつくね	とし かたくりこ さとう	とりにく えんどうまめ かつおぶし	キャベツ しょうが	
			ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ	
30	木		もずくのちゅうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	どうふ もずく かまぼこ たまご	にんじん はねぎ	574 1.7
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめあぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ビーマン	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
31	金		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	576 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		
			おやこに	さとう	とりにく たまご なたまき	たけのこ ほしいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
			くだもの			ぼんかん	



・ 今月の給食は18回の予定です。

☆ 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

☆ 7日(火)は七草がゆです。

七草がゆは春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)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みてください。



☆ 1月20日～24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20日～24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。

