



# 1月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅく	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	
6	金		☆ 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。 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 こま さとう こめあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき	せり なすな ごぼう 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	585 1.1
9	月		☆ 成人の日 ☆				
10	火		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー くだもの	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ マーボードウフのもと はるさめ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ ポークハム	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 キャベツ きゅうり ホールコーン ほんかん	649 2.0
11	水		しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム オークランドポテト 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 じゃがいも コーンスターチ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ とりにく	いちご ビーマン トマト たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	601 3.0
12	木		むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ ちくわとやさしいいためもの くだくさんみそしる	こめ むぎ こめあぶら パンこ こま こむぎこ こめあぶら はるさめ こまあぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう きびなご ハム ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	にんじん にら キャベツ こほう だいこん こまつな	594 2.0
13	金		むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく はるさめスープ ソフトクリームヨーグルト	こめ むぎ さとう こめあぶら こま はるさめ れんにゅう さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	しょうが にんにく ももかんづめ たまねぎ にんじん ビーマン きいろピーマン にんじん キャベツ しめじ	662 1.8
16	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おゆこに ごじる くだもの	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご なたまき とうふ あぶらあげ だいず みそ	たけのこ ほししいたけ 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	654 2.3
17	火		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 わかめ みそ	ねぶたかねぎ レモンかじゅう こまつな キャベツ にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	681 2.2
18	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん ポテまめちゅうかサラダ 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 こまあぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ハム	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 きゅうり ほんかん	665 2.8
19	木		☆ 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 はるまき ぶたキムチ たまごスープ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ だいずあぶら さとう こまあぶら こめあぶら みずあめ かたくりこ こめあぶら こまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく たまご ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら たけのこ にんにく ほししいたけ はくさいキムチ にら キャベツ たまねぎ えのきだけ たけのこ ほうれんそう	649 2.8










20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 → メニュー 給食



三島市立長伏小学校

検索

ひ	ようび	しょうひん	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		
20	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに きりぼしだいこんのもの けんちんじる	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら さとう こんにゃく さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ さつまあげ とりにく とうふ	だいこん ほしだいこん ほししいたけ いんげん ごぼう だいこん にんじん はねぎ	636 2.3
☆ きゅうしょくしゅうかん ☆ 1月23日～27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							
23	月		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのおおやき たくあん おひたし すいとんじる	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら さとう さといも こめあぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ だいこん こまつな キャベツ あぶらあげ	だいこん こまつな キャベツ にんじん しめじ だいこん ねぶたかねぎ	547 2.4
★ 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。							
24	火		せきはん ごましお ぎゅうにゅう みしまコロッケ おざく みそしる	もちこめ こま さとう じゃがいも パンこ こめあぶら こめあぶら さとう さといも こんにゃく	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ はねぎ	579 2.4
★ 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。							
25	水		むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ツナサラダ のりのつくだに くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも こめあぶら さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ いわしはんぺん ちくわ あおりのり かつおぶし まぐるみずに のり (浜名湖産) だいす	だいこん キャベツ きんぴんにんじん ホールコーン みかん	574 1.7
★ 静岡名物”しずおかおでん”です。つくだにのりは、浜名湖でとれたものです。							
26	木		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 県内産だいすのなっとう	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも さとう かたくりこ さとう みずあめ さとう しょうぶつあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ だいす	だいこん きんぴんにんじん いんげん たまねぎ しめじ はねぎ	607 2.3
★ 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。							
27	金		むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん するがじる 県内産いちごのムース	こめ むぎ しらたき こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ さとう みずあめ さとう しょうぶつあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし たら とうにゅう かんてん ゼラチン だいす	しょうが にんにく たまねぎ こまつな ごぼう きんぴんにんじん だいこん はねぎ いちご	648 2.3
★ 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。							
30	月		むぎごはん ぎゅうにゅう さといものミートカレー グリーンサラダ くだもの	こめ むぎ さといも こめあぶら カレールウ こめあぶら さとう さとう かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいす 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 ピーマン レタス キャベツ きゅうり ほんかん	703 2.5
31	火		ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう ポークパオズ 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 こま こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ もずく かまぼこ たまご	こまつな キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ にんじん はねぎ	555 3.4

・ 今月の給食は17回の予定です。

☆ 6日(金)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す。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23日～27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23日～27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。

