



1月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校



*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | I値* (kcal) たんぱく しつ(g) |
|----------------------------|---|---|--------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| | | <きいろのなかま> | | <あかのなかま> | | <みどりのなかま> | |
| | | おもにエネルギーのもとになる *たんすいかぶつ *炭水化物 | *しつ *脂質 | おもにからだをつくるもとになる *たんぱく *たんぱく質 | *むかし *無機質 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン *無機質 | |
| 6日 (金) | ぎゅうにゅう ななくさがゆ ミニにくまん あつやきたまご きんぴら くだもの | こめ こむぎこ・さとう・でんぷん さとう さとう | あぶら あぶら あぶら・ごま | ぶたにく・みそ たまご・かつおだし さつまあげ | ぎゅうにゅう 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 たまねぎ・キャベツ・しょうが ごぼう・にんじん・さやいんげん みかん | 520 19.3 | |
| 10日 (火) | ぎゅうにゅう わかめごはん いわしのしょうがに おひたし けんちんじる | こめ・むぎ さとう・でんぷん こんにやく・じゃがいも・でんぷん | | いわし とりにく・とうふ | ぎゅうにゅう わかめ しょうが かつおぶし ほうれんそう・キャベツ ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ | 547 22.1 | |
| 11日 (水) | ぎゅうにゅう げんまいりロールパン ポテトミートサンド コーンスープ くだもの | こむぎこ・げんまい・さとう じゃがいも こむぎこ | ショートニング あぶら バター | ぶたにく・ぎゅうにく こなチーズ ぎゅうにゅう・スキムミルク こなチーズ | ぎゅうにゅう スキムミルク にんじん・たまねぎ・パセリ たまねぎ・コーン・ほうれんそう デコポン | 575 21.8 | |
| 12日 (木) | ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(ぐ) ちゅうかどん(うすらのたまご) ワンタンスープ かこうこざかな | こめ・むぎ でんぷん ワンタンのかわ さとう | あぶら・ごまあぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく・いか うすらのたまご ベーコン わかめ かたくちいわし | ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ たまねぎ・にんじん・はねぎ | 530 25.1 | |
| 13日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもフライ やさいソテー みそしる | こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さつまいも | あぶら あぶら | ししゃも とうふ・みそ | ぎゅうにゅう にんじん・キャベツ・コーン だいこん・にんじん・はねぎ | 572 18.5 | |
| 16日 (月) | ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくとさといものあげに みそしる のりのふりかけ | こめ・むぎ でんぷん・さといも・さとう さとう | あぶら ごま | とりにく あぶらあげ・みそ | ぎゅうにゅう ふるね・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん だいこん・こまつな のり | 587 20.9 | |
| 17日 (火) | ぎゅうにゅう キムチチャーハン ポテまめちゅうかサラダ にくだんごのスープ いよかんゼリー | こめ・むぎ・さとう じゃがいも・さとう でんぷん・パンこ・はるさめ さとう・かんてん | ごまあぶら ごまあぶら | ぶたにく だいた・ハム とりにく・とうふ | ぎゅうにゅう たまねぎ・はくさい・にんじん・グリーンピース きゅうり にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ いよかんかじゅう | 560 23.0 | |
| 18日 (水) | ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこうみやき にびたし みそしる | こめ・むぎ さとう じゃがいも | ごまあぶら・ごま さば | あぶらあげ・みそ | ぎゅうにゅう にんにく・ふるね・にら こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ | 574 26.1 | |
| 19日 (木) | ぎゅうにゅう キャロットライス ホワイトソース ビーンズサラダ ブルーベリーゼリー | こめ・むぎ こむぎこ さとう さとう・かんてん | バター バター | とりにく だいた | ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーピューレ | 618 21.5 | |
| 20日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの | こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん でんぷん | あぶら・ごまあぶら | ぎゅうにく とうふ・たまご | ぎゅうにゅう にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン きくらげ・コーン・はねぎ みかん | 642 23.7 | |
| 23日 (月) ふるさと 給食の日 | ぎゅうにゅう すきやきごはん みしまクロック キャベツのソテー みそしる | こめ・むぎ・さとう じゃがいも・さとう・パンこ | あぶら あぶら・バター | ぎゅうにく ぶたにく はむ あぶらあげ・みそ | ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン さといも・はねぎ | 620 21.3 | |

三島市三ツ谷地区の七草を使用します。

ホワイトソースをごはんにかけて食べよう!

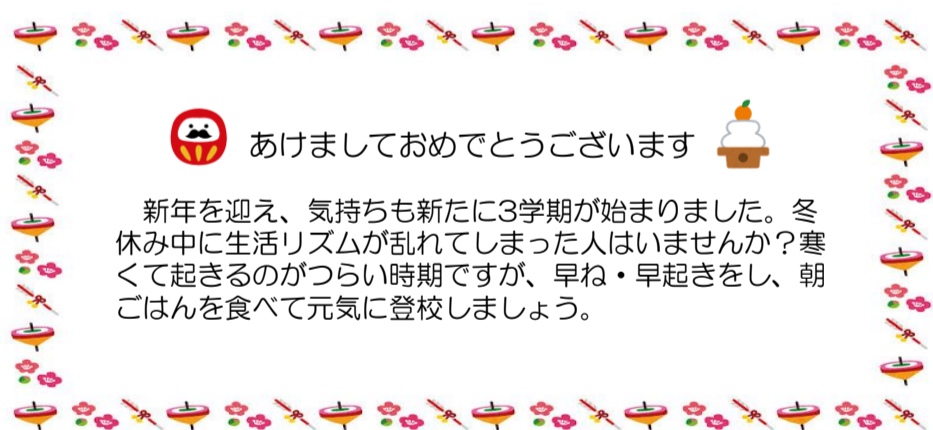
献立総選挙 第3位!

24日から31日は、裏面をみてください



| ひにち | 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 しつ(g) | |
|------------|--|-----------------|-----|-----------------|------|------------------------|---------------------------------|-------------|
| | | <きいろのなかま> | | <あかのなかま> | | <みどりのなかま> | | |
| | | おもにエネルギーのもとになる | | おもにからだをつくるもとになる | | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | | |
| | | *炭水化物 | *脂質 | *たんぱく質 | *無機質 | *ビタミン・無機質 | | |
| 24日 (火) | ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる まっちゃんチーズケーキ | | | | | ぎゅうにゅう | | 670 26.6 |
| 25日 (水) | ぎゅうにゅう みそラーメン(ちゅうかめん) みそラーメン(スープ) しらすいりシュウマイ ちゅうかいため くだもの | こむぎこ | | | | ぎゅうにゅう | | 661 30.2 |
| 26日 (木) | ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおこうじやき ごもくまめ みそしる | こめ・むぎ | | | | ぎゅうにゅう | | 516 28.6 |
| 27日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん えびのチリソース ナムル おこげスープ | こめ・むぎ | | | | ぎゅうにゅう | | 614 25.7 |
| 30日 (月) | ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス フレンチサラダ くだもの | こめ・むぎ | | | | ぎゅうにゅう | | 592 19.4 |
| 31日 (火) | ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとだいのカシューナッツあえ ごまあえ みそしる | こめ・むぎ | | | | ぎゅうにゅう | | 689 29.5 |

献立総選挙
第2位!



あけましておめでとうございます

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早ね・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

* 献立は変更することがあります。今月の給食は17回の予定です。

お知らせ

* 1月25日(水) : 3年生は校外学習のため給食がありません。

* 「七草がゆ」ってなんだろう?

七草がゆとは、1月7日(人日の節句)に食べるおかゆのことです。七草がゆを食べる意味は、七草の栄養素をとり、1年間の無病息災(病気をせず元気であること)を願うためだと言われています。また、お正月にごちそうを食べすぎたために、胃や腸を休ませてあげるという意味もあるようです。今年も、三島市の三ツ谷地区で作られた七草をJAふじ伊豆さんより無償で提供していただくことになりました。感謝して食べましょう。

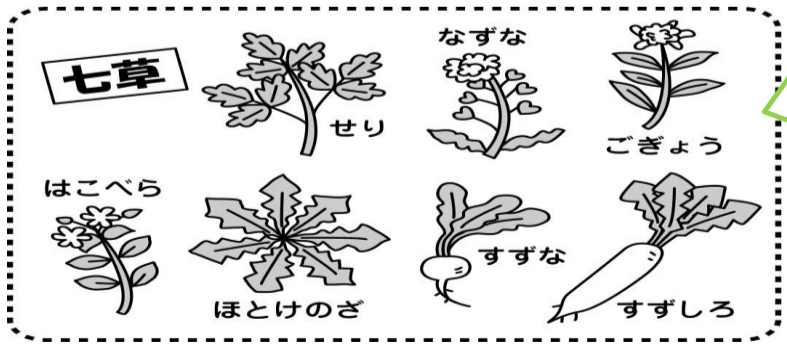
冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたふくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!



1月6日(金)に「七草がゆ」が出来ます! 春の七草ぜんぶ言えるかな?

