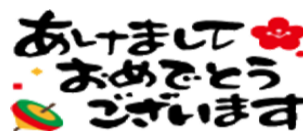




こんだてよていひょう



三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ(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	
♪♪ 三島市でとれた七草を無償でいただきました ♪♪					
ふるさと給食の日 9日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 18.5
	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	
	あつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご・かつおだし		
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな・にんじん	
10日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 31.5
	こめこいりナン	こむぎこ・こめこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
11日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・キャベツ・しめじ	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
12日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 21.9
	マーボーはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・ねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			みかん	
15日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 21.8
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	あおな	
	さかなのフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	ぶり		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・うずらのたまご	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・にんじん・キャベツ	
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけ	
17日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 27.1
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	しょうゆラーメン	でんぷん・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・なると・わかめ	にんじん・たまねぎ・コーン・チンゲンサイ・ねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう	ぶたにく・こんぶこ・かつおこ・ほたてこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・こまつな	
18日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	たら	パセリ	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
19日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・ねぎ	
	くだもの			みかん	

👏👏👏👏👏👏 22日からは、裏面を見てください。 👏👏👏👏👏👏

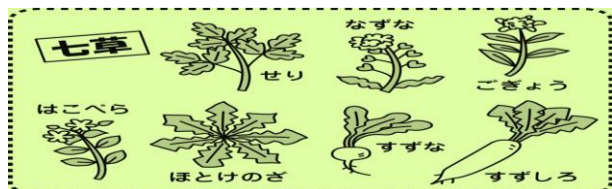
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	さわら・だいず	しょうが・にんじん・えだまめ・トマト	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	ホワイトソースをかけて 食べてね♪	あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぎ	
23日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 28.8
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・トマト・パセリ	
	ホワイトソース	バター・あぶら・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 23.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま(ぎよらんがふくまれていることがあります)	だいこん	
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな		
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく・パセリ	
	やさいソテー	バター・あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ		
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 21.7
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・ グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん		
29日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししやもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・ ライむぎこ	ししやも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ・とりにく	にんじん・えだまめ	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さつまいも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・えのき・だいこん・ねぎ	
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 28.0
	ピンパどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ピンパどん(にくみそ)	こんにやく・あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ピンパどん(たまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピンパどん(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	えのき・にんじん・たまねぎ・ねぎ	
てつぶんヨーグルト	さとう	ヨーグルト・れんにゅう・スキムミルク			
31日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		725 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さつまいものそぼろに	あぶら・さつまいも・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな	
けんないさんなっとう		なっとう			

*1月の給食回数は17回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

1月7日は、「七草」です。この日の朝には七草がゆを食べる習慣があります。

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」

この七草を入れたおかゆを食べると、邪気を払い万病を除くとされます。また、疲れた胃を休め、野菜の乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果もあります。



☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立 西 小学校 検索