1月 こんだてよていひょう

2025
三島市立錦田小学校

ひづけ	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) たんぱく質 (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食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
	✿七草は、JAふじ伊豆七草委員会より無償でいただきます✿				
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		516 17.5
	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・あぶら	たまご・かつおぶし		
	だいがくいも	あぶら・さつまいも・さとう・ごま			
	きりぼしだいこんのにもの	さとう	さつまあげ・あぶらあげ	だいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 20.2
	ツナコーンピラフ	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん	
	ボロニアカツ	あぶら・じゃがいも・でんぷん・こめこ・さとう	とりにく・だいず		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	はくさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 22.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	だいず・ぶたにく・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ（卵不使用）	ポークハム	きゅうり・とうもろこし	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしがけ	あぶら・さとう・でんぷん・こめこ	さば	しょうが・だいこん	
	ひじきのいためにに	あぶら・さとう	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ	はくさい・こまつな	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		510 20.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	げんきどんのぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・たまねぎ・こまつな	
	みそしる	さといも	みそ・わかめ	しめじ・キャベツ・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 21.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ（ごまソース）	あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ごま	あじ・だいず		
	あおなのいためにに	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	はくさい・はねぎ	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 24.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	バーベキューチキン	さとう	とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・とうもろこし・はねぎ	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 23.9
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもくラーメンスープ	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	ぶたにく・みそ	キャベツ・しなちく・にんじん もやし・とうもろこし・はねぎ しょうが・にんにく	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	こんにゃくいりちゅうかサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・ごま さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
20 (月)	20日から24日は給食週間です。給食や食事について考える一週間にしましょう。 ✿明治22年 給食はじまりこんだて✿				507 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	たくあんあえ	ごま		キャベツ・きゅうり・たくあんづけ	
	すいとんじる	すいとん・でんぷん	とりにく	はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ	

１月７日の七草がゆの七草は、
JAふじ伊豆　七草委員会の協力により
無償でいただきます。

☆今月の給食は１８回です。
☆献立は天候等により変更になることがあります。

ひづけ	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) たんぱく質(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	
21 (火)	✿昭和51年 米飯こんだて✿				523 17.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふゆやさいカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ミニトマト・ブロッコリー・カリフラワー かぶ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
22 (水)	✿6年生 デザート選挙当選こんだて✿				666 26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	コッペパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース・グリンピース	
	コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん	
	いちごクレープ	こめこ・あぶら・みずあめ・さとう	とうにゅう	いちごかじゅう・レモンかじゅう	
23 (木)	✿ふるさと給食こんだて✿				563 19.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス	せんちゃ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	おざく	こんにゃく・さとう・さといも	あぶらあげ	にんじん・しめじ・だいこん	
24 (金)	✿給食週間 お祝いこんだて✿				504 17.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき		
	さといもみしまコロッケ	あぶら・さといも・こむぎこ・パンこ・さとう	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・にんじん・キャベツ	
	すましじる		とうふ・わかめ・かまぼこ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 23.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしきふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ	だいこん・はねぎ	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 19.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・たまご・あぶら	ちくわ	にんじん	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	みそ	だいこん・はねぎ	
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	
	わんたんスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ にんじん・さやいんげん	
	おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぷん	しろいんげんまめ・きなこ		
	きっかみかん			みかん	

★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ありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食

三島市立錦田小学校 検索