



\*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					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 *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちようしをととのえる *ビタミン・無機質	
七草 7日 (火)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ とりそぼろいりあつやきたまご おいわいきんぴら さつまいもむしパン	こめ でんぶん・さとう さとう ホットケーキミックス・さとう・さつまいも		なると たまご・とりにく たまご・とりにく たまご	ぎゅうにゅう なると たまご・とりにく ひじき	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 ごぼう・にんじん・さやいんげん	626 22.7
新年お祝い献立 8日 (水)	ぎゅうにゅう おせきはん ごましお まつかぜやき こうはくなます ふじさんなるとのすましじる		もちごめ・ごま ごま・あぶら	あずき とうふ・みそ・たまご	ぎゅうにゅう	しょうが・たまねぎ・にんじん だいこん・にんじん えのき・だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ・こまつな	674 28.9
9日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ポロニアカツ グリーンサラダ クリームスープ				ぎゅうにゅう	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・コーン たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう	645 22.9
鏡開き 10日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん しおさばのごまやき こまつなのびたし みそしる みたらしだんご		ごま ごま	さば みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん・しめじ はくさい・たまねぎ	682 26.8
14日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふともやしのちゅうかに だいがくいも				ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・しいたけ・たけのこ・にら	659 23.0
15日 (水)	ぎゅうにゅう ひじきごはん にくじゃが みそでんがく たらのつみれじる				ぎゅうにゅう	にんじん・しいたけ・えだまめ たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ	586 22.3
16日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりのこうみやき なまあげのごもくに みそしる				ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが しょうが・しいたけ・にんじん・コーン たまねぎ・だいこん・しめじ	646 31.0
17日 (金)	ぎゅうにゅう かくがたしよくパン メキシカンポークソテー ポテトフライ はくさいのようふうスープ いちごジャム				ぎゅうにゅう	スキムミルク たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ にんじん・はくさい・パセリ いちご	603 23.6
20日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ホイコーロー スーミータン				ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・ピーマン・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・コーン・チンゲンサイ	633 27.4

21日から31日は、裏面をみてください。

\*今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。  
\*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

## \*\*七草がゆ\*\*

1月7日に、1年間の無病息災を願い、七草を入れたお粥を食べる風習があります。  
給食では、坂地区の高木さんからいただいた七草を使用して、七草がゆを提供する予定です。

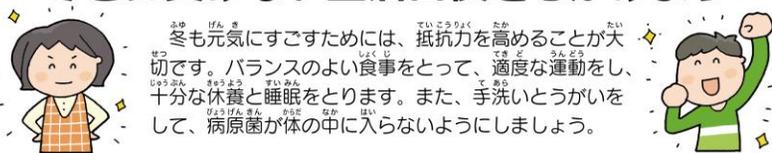
### ☆お知らせ☆

- ・ 7日(火) 七草粥給食
- ・ 8日(水) 新年お祝い給食
- ・ 10日(金) 鏡開き
- ・ 24日(金) から30日(木) は、全国学校給食週間です。今年のテーマは「昔」「三島」「静岡」「全国」です♪



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		おもにからだをつくる		おもにからだのちよよしをとのえる		
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質		
21日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		584 21.5
	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ		
	しぞ〜かおでん おでんこ	さとう・こんにやく・さといも			ちくわ・さつまあげ・くろはんぺん・かつおぶし	あおのり・こんぶ	だいこん	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいち			キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	
	こんにやくゼリー(ソーダあじ)	こんにやくゼリーのもと						
22日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		664 18.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	はこねやさいカレー	さといも	あぶら	とりにく			にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	あぶら	ポークハム			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	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	
23日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		573 24.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぶたキムチいため	さとう	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく			にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・キムチ	
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	とりにく		わかめ	もやし・にんじん・はくさい・はねぎ	
	みかん						みかん	
昔の給食 24日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		621 22.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのしおこうじやき	さば・こうじ						
	だいこんのそぼろに	さとう	あぶら	とりにく・みそ			だいこん・にんじん・いんげん・たまねぎ	
	みそしる	さつまいも		みそ	わかめ		たまねぎ・にんじん	
三島の食べもの 27日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		617 17.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みしまさといもクロquette	さといも・さとう・こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく・だいち			たまねぎ	
	みしまバーニャ	こうじ・さつまいも		まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう		にんにく・だいこん・にんじん	
	はこねやさいのみそしる	さといも		みそ			にんじん・はくさい・だいこん・はねぎ	
静岡の食べもの 28日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		605 21.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	くろはんぺんのフライ	こむぎこ・てんぷん・パンこ	あぶら	さば・いわし・たら				
	みずかけなごまいため		ごまあぶら				みずかけな・キャベツ・にんじん	
	おざく	さといも・こんにやく・さとう	あぶら	とりにく・さつまあげ			だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ	
全国の食べもの 29日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		662 26.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ザンギ(ほっかいどう)	てんぷん	あぶら	とりにく			しょうが・にんにく	
	にんじんシリシリ(おきなわ)	さとう・ごま	あぶら	あぶらあげ・たまご			にんじん	
	だまこじる(あきた)	こんにやく・しらたまだんご		ぶたにく			はくさい・まいたけ・ねぶかねぎ	
30日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		614 23.3
	コーンライス	こめ	オリーブあぶら				コーン	
	ハンバーグ オニオンソース	さとう		とりにく・ぶたにく			たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	だいこんのようふうサラダ	さとう	ごまあぶら・ごま				だいこん・きゅうり・にんじん	
	ABCマカロニスープ	マカロニ		ベーコン			たまねぎ・にんじん・はくさい	
31日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		642 22.7
	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
	ちゃんぽんスープ	てんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なると			しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・キャベツ・もやし	
	はるまき	とりにく・はるまきのかわ・はるさめ					たけのこ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし	
	キャベツのごまずあえ	さとう	ごま				キャベツ・ごまつな	

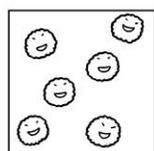
## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

## 冬の食中毒

### ノロウイルスに注意!

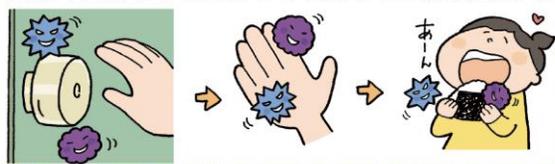


ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## 家族で徹底! 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



☆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  
三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

