



# 1月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

\*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                  |                           |                                  |                              |                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|                |                              | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる      |                           | <あかのなかま><br>おもにからだをつくる           |                              | <みどりのなかま><br>おもにからだのちようしをととのえる    |                                 |
|                |                              | *炭水化物<br><small>たんすいけいぶつ</small> | *脂質<br><small>しじつ</small> | *たんぱく質<br><small>たんぱくしじつ</small> | *無機質<br><small>むきしじつ</small> | *ビタミン・無機質<br><small>むきしじつ</small> |                                 |
| 9日<br>(火)<br>  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 550<br>20.2                     |
|                | 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   |                                 |
|                | とりそぼろいりあつやきたまご               | でんぶん・さとう                         | だいずあぶら                    | たまご・とりにく                         |                              |                                   |                                 |
|                | きんぴら                         | さとう                              | あぶら・ごま                    | さつまあげ                            |                              | ごぼう・にんじん・さやいんげん                   |                                 |
|                | てづくり にんじんむしパン                | ホットケーキミックス・さとう                   | あぶら                       | たまご                              | ぎゅうにゅう                       | にんじん                              |                                 |
| 10日<br>(水)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 613<br>23.7                     |
|                | むぎいりごはん                      | こめ・むぎ                            |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
|                | にくじゃが                        | さとう・こんにやく・じゃがいも                  |                           | ぶたにく                             |                              | にんじん・たまねぎ・グリーンピース                 |                                 |
|                | みそしる                         |                                  |                           | みそ                               | わかめ                          | えのき・はくさい・だいこん・はねぎ                 |                                 |
|                | おこのみまめ                       | でんぶん・さとう                         | あぶら                       | しろいんげんまめ・きなこ                     |                              |                                   |                                 |
| 11日<br>(木)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 583<br>22.8                     |
|                | むぎいりごはん                      | こめ・むぎ                            |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
|                | ハンバーグ                        | さとう                              |                           | ぶたにく・とりにく・だいず                    |                              | たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが                |                                 |
|                | マッシュルームソース                   | さとう                              |                           |                                  |                              | マッシュルーム                           |                                 |
|                | こふきいも                        | じゃがいも                            |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
| やさいスープ         |                              |                                  | ベーコン                      |                                  | たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ        |                                   |                                 |
| 12日<br>(金)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 610<br>29.2                     |
|                | ひじきごはん                       | こめ・むぎ                            |                           | とりにく                             | ひじき                          | にんじん・ほししいたけ・さやいんげん                |                                 |
|                | さかなのマヨネーズやき                  | パンこ                              | マヨネーズ                     | さわら                              |                              | パセリ                               |                                 |
|                | こまつなのびたし                     | さとう                              |                           |                                  |                              | こまつな・にんじん・しめじ                     |                                 |
|                | みそしる                         |                                  |                           | あぶらあげ・とうふ・みそ                     |                              | だいこん・はねぎ                          |                                 |
| 15日<br>(月)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 596<br>20.6                     |
|                | ハヤシライス(むぎいりごはん)<br>(ルウ)      | こめ・むぎ                            |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
|                | フレンチサラダ                      | こむぎこ・じゃがいも                       | バター・あぶら                   | ぎゅうにく                            | 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   |                                 |
| 16日<br>(火)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 673<br>26.8                     |
|                | むぎいりごはん                      | こめ・むぎ                            |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
|                | ししゃものたつたあげ                   | こむぎこ・でんぶん・さとう                    | あぶら                       | ししゃも                             |                              |                                   |                                 |
|                | きりぼしだいこんのもの                  | さとう                              | あぶら                       | あぶらあげ・さつまあげ                      |                              | きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん       |                                 |
|                | とんじる                         | さつまいも・こんにやく                      |                           | ぶたにく・とうふ・みそ                      |                              | ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ                 |                                 |
| くだもの           |                              |                                  |                           |                                  | みかん                          |                                   |                                 |
| 17日<br>(水)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 572<br>25.5                     |
|                | なめし                          | こめ・むぎ                            |                           | かつおぶし                            |                              | ひろしまな・きょうな・だいこんのは                 |                                 |
|                | みそおでん<br>(うずらのたまご)<br>(みそだれ) | こんにやく・さといも                       |                           | さつまあげ・ちくわ                        | こんぶ                          | だいこん                              |                                 |
|                | ツナサラダ                        | さとう・でんぶん                         |                           | うずらのたまご                          |                              |                                   |                                 |
| 18日<br>(木)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 587<br>26.1                     |
|                | むぎいりごはん                      | こめ・むぎ                            |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
|                | とりのこうみやき                     |                                  |                           | とりにく                             |                              | しょうが・にんにく                         |                                 |
|                | ほうれんそうのソテー                   |                                  | あぶら                       |                                  |                              | ほうれんそう・キャベツ・コーン                   |                                 |
| はくさいのクリームスープ   | こむぎこ                         | あぶら・バター                          | ベーコン                      | ぎゅうにゅう・こなチーズ                     | たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ           |                                   |                                 |
| 19日<br>(金)<br> | ぎゅうにゅう                       |                                  |                           |                                  | ぎゅうにゅう                       |                                   | 566<br>23.6                     |
|                | チャンポンめん(ちゅうかめん)<br>(しる)      | こむぎこ                             |                           |                                  |                              |                                   |                                 |
|                | はるまき                         | でんぶん                             | あぶら・ごまあぶら                 | ぶたにく・なるたまき・かまぼこ                  |                              | しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ・もやし |                                 |
|                | ちゅうかいため                      | こむぎこ・さとう                         | ごまあぶら・だいずあぶら・あぶら          | ぶたにく・だいず                         |                              | にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら       |                                 |
|                |                              | ごまあぶら                            |                           |                                  | たけのこ・チンゲンサイ                  |                                   |                                 |

22日から31日は、裏面をみてください。

## \*\*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9日の日に、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。



春の七草言えるかな？



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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うしをととのえる                               |                                 |
|                                 |                            | *炭水化物              | *脂質          | *たんぱく質          | *無機質         | *ビタミン・無機質                                       |                                 |
| ふるさと給食の日<br>22日(月)              | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 648<br>19.6                     |
|                                 | みしまやさいカレー(むぎいりごはん)<br>(ルウ) | こめ・むぎ              |              |                 |              |   |                                 |
|                                 | マカロニサラダ                    | マカロニ               | マヨネーズ        | ぶたにく            |              | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー<br>キャベツ・きゅうり・にんじん |                                 |
| 最初の給食<br>23日(火)                 | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 576<br>29.1                     |
|                                 | おむすび<br>(やきのり)             | こめ・むぎ              |              |                 | のり           |   |                                 |
|                                 | さけのしおこうじやき                 |                    |              | さけ              |              |   |                                 |
|                                 | たくあん                       | さとう                |              |                 |              | だいこん  |                                 |
|                                 | ぐだくさんじる                    | さつまいも・こんにやく        |              | とうふ・あぶらあげ・みそ    |              | にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ                               |                                 |
| 給食週間<br>おめでとう<br>こんだて<br>24日(水) | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 650<br>20.7                     |
|                                 | せきはん                       | もちごめ・こめ            |              | あずき             |              |   |                                 |
|                                 | ごましお                       |                    | ごま           |                 |              |   |                                 |
|                                 | かんしょみしまコロッケ                | さつまいも・さとう・パンこ・こむぎこ | あぶら          | とうにゅう           |              |   |                                 |
|                                 | むしキャベツ                     |                    |              |                 |              | キャベツ  |                                 |
|                                 | ごまソース                      | さとう                | ごま           |                 |              |   |                                 |
|                                 | かきたまじる                     | でんぷん               |              | とうふ・かまぼこ・たまご    |              | にんじん・はねぎ  |                                 |
| 郷土料理<br>こんだて<br>25日(木)          | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 542<br>20.9                     |
|                                 | むぎいりごはん                    | こめ・むぎ              |              |                 |              |   |                                 |
|                                 | おさく                        | こんにやく・じゃがいも・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・ほしいたけ・さやいんげん                 |                                 |
|                                 | みそしる                       |                    |              | とうふ・みそ          | わかめ          | えのき・はくさい・はねぎ                                    |                                 |
|                                 | くだもの                       |                    |              |                 |              | みかん   |                                 |
|                                 | のりのつくだに                    | さとう・でんぷん           |              |                 | のり           |   |                                 |
| 人気メニュー<br>こんだて<br>26日(金)        | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 564<br>21.8                     |
|                                 | あげパン(ココア)                  | こむぎこ・さとう           | ショートニング・あぶら  |                 | スキムミルク       |   |                                 |
|                                 | ポトフ                        | じゃがいも              |              | ぶたにく・ウインナー      |              | セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ                             |                                 |
|                                 | ヨーグルトあえ                    |                    |              | ヨーグルト           |              | みかんかん・パインかん・ももかん・りんご                            |                                 |
| 29日(月)                          | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 582<br>23.3                     |
|                                 | むぎいりごはん                    | こめ・むぎ              |              |                 |              |   |                                 |
|                                 | マーボードウフ                    | でんぷん・さとう           | あぶら          | ぶたにく・だいず・とうふ・みそ |              | しょうが・にんにく・たまねぎ・ほしいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ              |                                 |
|                                 | じゃがいものちゅうかサラダ              | じゃがいも・さとう          | ごまあぶら        |                 |              | にんじん・きゅうり                                       |                                 |
|                                 | アーモンドフィッシュ                 | さとう                | アーモンド・ごま     | かたくちいわし         |              |   |                                 |
| 30日(火)                          | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 553<br>19.5                     |
|                                 | ちゅうかさいはん                   | こめ・むぎ・さとう          | ごまあぶら        | ぶたにく            |              | こまつな  |                                 |
|                                 | ぎょうざ                       | でんぷん・こむぎこ・さとう      |              | ぶたにく            |              | しょうが・キャベツ・たまねぎ・にら                               |                                 |
|                                 | エリンギソテー                    |                    | バター          |                 |              | エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ                                |                                 |
|                                 | わかめスープ                     |                    | ごま           |                 | わかめ          | にんじん・たまねぎ・にら                                    |                                 |
| くだもの                            |                            |                    |              |                 | みかん          |   |                                 |
| 31日(水)                          | ぎゅうにゅう                     |                    |              |                 | ぎゅうにゅう       |   | 616<br>24.4                     |
|                                 | むぎいりごはん                    | こめ・むぎ              |              |                 |              |   |                                 |
|                                 | あじフライ                      | パンこ・こむぎこ           | あぶら          | あじ              |              |   |                                 |
|                                 | ごまソース                      | さとう                | ごま           |                 |              |   |                                 |
|                                 | キャベツのソテー                   |                    | あぶら          |                 |              | にんじん・キャベツ                                       |                                 |
| ぐだくさんじる                         | こんにやく・さといも                 |                    | とうふ・あぶらあげ・みそ |                 | ごぼう・だいこん・はねぎ |   |                                 |

\*今月の給食は17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。

## ☆お知らせ☆

- ・ 9日(火) 七草粥が給食に出ます。七草は坂地区の高木さんより、いただきます。
- ・ 22日(月)から26日(金)は、給食週間です。地元の食材をたくさん使用した献立や、郷土料理を取り入れます。  
給食や食べものについて、あらためて考えてみましょう。

### ☆坂地区の生産者さんが届けてくださる予定の野菜☆

\*にんじん \*はくさい \*だいこん



☆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

三島市立坂小学校 検索

