



# 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 (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		<あかのなかま> おもにからだをつくる			<みどりのなかま> おもにからだのちようしをととのえる
		*炭水化物 <small>たんすいけいぶつ</small>	*脂質 <small>しじつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしじつ</small>	*無機質 <small>むきしじつ</small>		*ビタミン・無機質 <small>むきしじつ</small>
9日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	550 20.2	
	ななくさがゆ	こめ					
	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			
	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		
10日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	613 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			
	みそしる			みそ	わかめ		
	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 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	583 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			
	マッシュルームソース	さとう			たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		
	こふきいも	じゃがいも			マッシュルーム		
12日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	610 29.2	
	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく	ひじき		
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
	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 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	596 20.6	
	ハヤシライス(むぎいりごはん) (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		
16日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	673 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			
	とんじる	さつまいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ・みそ			
17日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	572 25.5	
	なめし	こめ・むぎ		かつおぶし			
	みそおでん (うずらのたまご) (みそだれ)	こんにやく・さといも		さつまあげ・ちくわ	こんぶ		
	ツナサラダ	さとう・でんぶん		うずらのたまご			
18日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	587 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			
	ほうれんそうのソテー		あぶら				
19日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	566 23.6	
	チャンポンめん(ちゅうかめん) (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			
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				
		ごまあぶら			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 にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら 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 (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 22日(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 19.6
	みしまやさいカレー(むぎいりごはん) (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 キャベツ・きゅうり・にんじん	
最初の給食 23日(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 29.1
	おむすび (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 おめでとう こんだて 24日(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 20.7
	せきはん	もちごめ・こめ		あずき			
	ごましお		ごま				
	かんしよみしまコロッケ	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	でんぶん		とうふ・かまぼこ・たまご		にんじん・はねぎ	
郷土料理 こんだて 25日(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		542 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・でんぶん			のり		
人気メニュー こんだて 26日(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 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 23.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぶん・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 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	でんぶん・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 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

