

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 しつ(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> おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
ななくさの日 6日 (金)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ あつやきたまご きんぴら にんじんむしパン	こめ さとう・でんぷん さとう ホットケーキミックス・さとう	あぶら あぶら・ごま あぶら	たまご・しらす さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん) ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん	510 18.7
10日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりフライ むしキャベツ ごまソース ぐだくさんじる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう こんにゃく・さつまいも	あぶら あぶら ごま	ぶり みそ・あぶらあげ・とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	670 22.9
11日 (水)	ぎゅうにゅう さといものカレーライス(むぎいりごはん) (ルウ) ブロッコリーのサラダ	こめ・むぎ さといも さとう	あぶら あぶら	ぶたにく スキムミルク・こなチーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ	585 19.7
12日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やしししゃも きりほしだいこんのもの みそしる のりふりかけ	こめ・むぎ さとう さつまいも さとう	あぶら あぶら	ししゃも あぶらあげ・さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんにぶ のり	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん たまねぎ・キャベツ・はねぎ	591 22.3
13日 (金)	ぎゅうにゅう なめし みそおでん (うすらのたまご) (みそだれ) ツナサラダ	こめ・むぎ こんにゃく・さといも さとう・でんぷん さとう	あぶら	ちくわ・さつまあげ うすらのたまご みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう こんにぶ こんにぶ	ひろしまな・きょうな・だいこんのは だいこん キャベツ・きゅうり・コーン	583 25.0
16日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらとだいずのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな・キャベツ・コーン えのき・だいこん・はねぎ	633 26.6
17日 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ねぎみそパオズ エリンギソテー わかめスープ くだもの	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・さとう	ごまあぶら ごまあぶら バター ごま	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・しょうが・にら エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・にら みかん	551 22.1
18日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのマヨマスタードやき ひじきのいために とんじる	こめ・むぎ パンこ さとう さといも・こんにゃく	マヨネーズ あぶら	さけ とりにく・さつまあげ ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん・さやいんげん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	662 30.8
ふるさと給食の日 19日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくとさつまいものあげに ミニトマト みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん ミニトマト えのき・だいこん・はねぎ	589 18.2
20日 (金)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎいりごはん) (ルウ) ビーンズサラダ	こめ・むぎ こむぎこ さとう	バター・あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう 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 キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	644 24.2

23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6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					Iエネルギー (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
給食週間 23日 (月)	23日(月)から27日(金)まで給食週間です。給食週間を記念して、お赤飯を炊きます。						
 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		666 19.1
	せきはん	こめ・もちごめ		あずき			
	4年生リクエストメニュー	さつまいも・パンこ・さとう	あぶら	とうにゅう			
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・とうふ		えのき・はねぎ	
	ふじさんゼリー	さとう					
給食週間 24日 (火)							
 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		676 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	5年生リクエストメニュー	さとう		ぶたにく・とりにく		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					
	はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター	とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ	
給食週間 25日 (水)							
 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 24.4
	2・3・5・6年生リクエストメニュー	こめ・むぎ			わかめ		
	2・4・5年生リクエストメニュー	でんぷん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	
	給食週間 26日 (木)						
 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		554 19.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おざく郷土料理	じゃがいも・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・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる			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・みずあめ・でんぷん			のり		
給食週間 27日 (金)							
 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 25.3
	1・2・3・4・5年生リクエストメニュー	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー		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	
30日 (月)							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		657 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	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				
31日 (火)							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		525 23.0
	チャンボンめん(ちゅうかめん) (しる)	こむぎこ					
		でんぷん	あぶら	なるとまき・かまぼこ・ぶたにく		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	
	ぎょうざ	さとう・こむぎこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ		

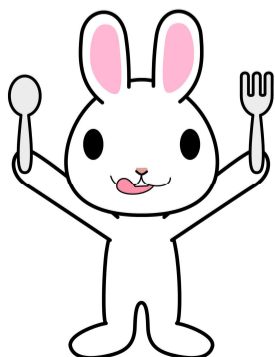
☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

*キャベツ *にんじん

*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☆

- ・6日(金)は、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。
- ・19日(木)は、ふるさと給食の日です。地元の食材をたくさん使用します。
- ・23日(月)から27日(金)は、給食週間です。リクエストメニューや郷土料理をとりいれます。食べものや給食について、あらためて考えてみましょう。



☆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

