



こんだてよていひょう



さわじ小

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			E値 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・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	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・とりにく		
	レンコンのきんぴら	こんにやく・さとう・あぶら・ごま	ちくわ・ぎゅうにく	レンコン・にんじん・むきえだまめ	
	いもだんごじる	さといも・じゃがいも・でんぷん	あぶらあげ・とりにく・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい・なましいたけ・ねぎ	
くだもの			みかん		
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	とりにく	にんじん・むきえだまめ・ふるね	
	ブロッコリーのおかかにかきたまみそじる		かつおぶし	ブロッコリー・にんじん・キャベツ	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ほっけのしおやき		ほっけ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
キムチとんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ。みそ	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・はねぎ		
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	キャロットごはん	こめ・むぎ・あぶら		にんじん・パセリ	
	キャロットごはん(ホワイトソースかけ)	バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり にんじん・コーン	
きっかみかん			みかん		
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・あまのこ・ねぎ	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・たけのこ・えのき・はねぎ	
おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ			
16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー(ルウ) [アレルギー対応]	あぶら・じゃがいも カレールウ[アレルギー対応]	ぶたにく ほたてがい	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん カリフラワー・かぶ・ブロッコリー	
フルーツポンチ	さとう		パイン・みかん・もも・りんご		
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのソースがけ	あぶら・でんぷん・さとう	さば	ふるね	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・あまのこ・ねぎ		
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682
	こめこいりパン	こむぎこ・こめこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	メープルジャム	みずあめ・さとう・メイプルシロップ	かんてん		
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク ぎゅうにゅう・シュレットチーズ	たまねぎ・コーン	
	キャベツスープ		とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	きびなごフライ	あぶら・ごま・パンこ・こむぎこ	きびなご		
	ちくわのはるさめいため	はるさめ・ごまあぶら・あぶら	ちくわ	キャベツ・にんじん	
みそじる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ		

☆ 七草がゆ ☆

奈良時代頃より、七草をおかゆにして1年の無病息災を願う習わしがあります。また、冬場に不足しがちな野菜を補い、正月に疲れた胃を休める意味もあります。三島市の七草生産者さんから毎年七草の寄付が三島市の全ての小中学校にあります。給食をとおして地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。



三島市立沢地小学校 検索

1月23日～1月27日:給食週間

給食の歴史や食べ物の大切さを再確認し、感謝の心を持つため「給食週間」が毎年実施されています。いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか、考えてみる機会にしましょう。

沢地小ホームページ内、給食ブログに給食の写真や主な材料の産地などを掲載しております。ごらんください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ	:		
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・ほししいたけ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・しめじ・あまのこねぎ	
	レアチーズケーキ	さとう・あぶら	クリームチーズ・れんにゅう	いちごかしゅう・れもんかしゅう	
☆はじめてのきゅうしょくは、「おにぎり・やきざかな・つけもの」だったと言われています☆					
給食週間 23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たくあん			たくあんづけ 	
	さけのしおやき		さけ 		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	こまつな・キャベツ	
すいとんじる	すいとん(小麦粉)・さつまいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・はくさい・あまのこねぎ		
給食週間 24 (火)	☆お祝い献立☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	せきはん	もちごめ・うるちまい・ごま	あずき		
	サイコロステーキ	さとう	ぎゅうにく 	えのき・にんじん・あまのこねぎ 	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	すましじる		とうふ・かまぼこ	なましいたけ・にんじん・ほうれんそう	
きっかみかん			みかん		
給食週間 25 (水)	☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・さとう パンこ・こむぎこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ 	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん	
	ごまソース	ごま・さとう			
ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ・ごぼう・にんじん		
給食週間 26 (木)	☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		719
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ・あぶら・さとう	さわら 	レモンじる・えのき・あまのこねぎ・ふるね	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらげ・ちくわ	ほしだいこん・なましいたけ・むきえだまめ	
かきたまみそじる		とうふ・たまご・くきわかめ・みそ	えのき・はねぎ		
給食週間 27 (金)	☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538
	マーボーはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいず みそ 	はくさい・ふるね・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・にんじん・あまのこねぎ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
くだもの			ぼんかん		
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ 	だいこん 	
	みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	まぐろあぶらづけ 	れんこん・にんじん・キャベツ	
	くだもの			いちご	
31 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた・みそ	ふるね・にんにく・にんじん・はくさい コーン・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ	たら・しらす	たまねぎ 	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ	
	かこうかざかな	さとう・ごま	かたくちいわし	チンゲンサイ・キャベツ 	



年賀はがき
4110043

三島市立沢地小学校のみなさま
三島市立沢地小学校給食室
石井ひとみ

あけましておめでとう
ごぞいませ

いっぱい食べて、
いっぱいあそんで、
いっぱいまなで、
えがおいっぱい☆
☆すてきな1年にしてください☆



<食育クイズ!!>
七草がゆに入っている「すずな」と「すずしろ」。正しくみあわせは、どれでしょう?

- ①なの花とこまつな ②かぶとだいこん ③ねぎとにら



解説(かいせつ):1月7日の朝に春の七草が入ったおかゆを食べ
て、1年の健康を願う行事を七草といひます。(沢地小では、6日
金曜日に登場します♡)
春の七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・
すずしろです。すずなは「かぶ」、すずしろは
「だいこん」の古い名前です。



721172524② : 7272

