

ひづけ	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) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
6 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	557 357
	ななくさがゆ	こめ		とりにく	
	いもどりやさいのそばろあん	さつまいも・さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	
	ごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ	
	だいだいムース	さとう・みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう・だいでず ゼラチン	
10 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	679 394
	シーフードカレー	カレーごはん ルウ	こめ・おぎ		
	ふくじんづけ	さとう		えび・いか・とうにゅう	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		ハム	
	ブルーヨーグルト			ヨーグルト	
11 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	673 359
	ジャージャーめん	ちゅうかめん ぐ	こめ・おぎ		
	おしぎょうざ	ぎょうざのかわ でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく	
	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 ごまあぶら		
12 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	589 357
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・おぎ		
	さわにわん	はるさめ		とうふ・かまぼこ	
	みかん				
13 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	686 341
	むぎいりごはん	こめ・おぎ			
	さわらのあまどろねぎソースあえ	さつまいも・でんぷん さとう	ごま・あぶら ごまあぶら	さわら	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ	
16日(月)から20日(金)は、学校給食週間です					
16 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	575 295
	げんまいりごはん	こめ・おぎ・もちげんまい			
	さけのしおこうじやき			さけ	
	たくあんあえ		ごま		
	すいとんじる	こめ・おぎ・でんぷん		とりにく・あぶらあげ	
17 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	626 316
	むぎいりごはん	こめ・おぎ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・こめ パンこ・さとう		ぶたにく	
	にんにんサラダ	さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ	
	するがじる	でんぷん・さとう	ごま	いわし・たら あぶらあげ・みそ	

●静岡県の食べ物を味わおう！ ● **三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、静岡県産の食材をたくさん使った献立です**					
17 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	626 316
	むぎいりごはん	こめ・おぎ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・こめ パンこ・さとう		ぶたにく	
	にんにんサラダ	さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ	
	するがじる	でんぷん・さとう	ごま	いわし・たら あぶらあげ・みそ	

4 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 4

徳倉小学校給食室  
土屋・芹澤・武士・坂本  
山口・瀬本・島山

三島市徳倉 四一―四五  
徳倉小学校のみなさま

あけましておめでとうございます

本年も安心、安全な給食作りに取り組んでいます。どうぞよろしくお願いいたします。いっぱい食べて、いっぱい遊んで、いっぱい学んで、笑顔いっぱいのすてきな一年にしてください。

三島産のおいしい2種類の人参を使ったサラダです。

### 七草粥

奈良時代の頃より、七草をおかゆにして一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ったり、正月に疲れた胃を休める意味もあります。

1月6日の給食では、三島市の七草生産者高木さん、内藤さんが作った七草をJAふじ伊豆三島七草委員会より提供していただき、おいしい七草粥を炊きます。給食を通して、地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。

露地野菜の産地として有名な箱根西麓の七草は、品質が良く、全国的に知名度の高い農産物です。

### 甘とろ葱

11(水)、12(木)、13(金)、18(水)、30(月)の給食では、杉正農園さんの『甘とろ葱』を使った献立が登場します！

甘とろ葱は名前の通り、とても甘みが強い長葱で、とろっとした食感が特徴です。

### 金美人参(きんびにんじん)

1月の給食では、のうみんずさんの『金美人参』を使った献立が登場します。

金美人参はきれいな黄色の人参で、甘みとやわらかい食感が特徴です。

\*献立は、天候等により変更になることがあります。  
\*18日から31日の献立は、裏面をご覧ください。  
\*今月の給食は17回です。

ひづけ	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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
18 (水)	●静岡県の食べ物を味わおう！● **杉正農園さんが心をこめて作っている、甘くてとろとろの『甘とろ葱』をたくさん使った献立です**						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あまとろねぎの すきやきふうに みそしる	こんにゃく・さとう		ぎゅうにく・ぶたにく やきどうふ		あまとろねぎ・はくさい・えのきたけ	
	たんなぎゅうにゅうのミルクプリン	さとう		あぶらあげ・みそ	わかめ ぎゅうにゅう スキムミルク	だいこん・はねぎ	
19 (木)	●静岡県の食べ物を味わおう！● **三島野菜をふんだんに使った郷土料理の『おざく』、材料をざくざくと大きく切ることからこの名前がついたと言われています**						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	あさぎりたまごのあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし		
	おざく	さといも・さとう	あぶら	とりにく・さつまあげ		だいこん・にんじん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
みそしる	やきふ		とうふ・あぶらあげ みそ		えのきたけ・はねぎ		
20 (金)	●静岡県の食べ物を味わおう！● **杉本製茶さんのみしま茶と、三島市内の生産者さんが心をこめて作った冬野菜をたっぷり使った献立です**						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげパン(みしまちゃ)	こむぎこ・げんまい さとう	ショートニング あぶら		スキムミルク	せんちゃ	
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー		キャベツ・たまねぎ・だいこん きんぴんにんじん・パセリ みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
23 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	さとう		たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
	ぐだくさんじる		さつまいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・ごぼう・こまつな	
	みかん					みかん	
24 (火)	ぎゅうにゅう						
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーどうふ	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいたい・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが	
	しらすいりシューマイ	こむぎこ・さとう		たら・ぶたにく	しらす	たまねぎ・しょうが	
はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
25 (水)	ぎゅうにゅう						
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	コーンフラワー・パンこ こむぎこ・ライむぎこ	あぶら		ししゃも		
	ひじきのいために こくしょうじる	さとう さといも・こんにゃく でんぷん・さとう	あぶら だいたいあぶら	だいたい・さつまあげ あぶらあげ・みそ とりにく	ひじき	にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ ほししいたけ・たまねぎ・しょうが	
26 (木)	ぎゅうにゅう						
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	おでん	さといも・こんにゃく		さつまあげ・やきちくわ	こんぶ	だいこん
		うずらのたまご			うずらのたまご		
		みそだれ	さとう		みそ		
	ツナをあえもの	さとう		きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
おかかふりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり	しいたけ		
27 (金)	ぎゅうにゅう						
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	カレールウ	あぶら	ぶたにく・とりにく だいたい・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	スイートポテトサラダ	さつまいも・さとう	マヨネーズ	ハム		きゅうり・とうもろこし	
にゅうざんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう			スキムミルク			
30 (月)	ぎゅうにゅう						
	ツナピラフ	こめ・むぎ		きはだまぐろ		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	バター	ベーコン	こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ	
	あまとろねぎの クリームスープ	こむぎこ	あぶら	ウィンナー とうにゅう		あまとろねぎ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん	
	みかん					みかん	
31 (火)	ぎゅうにゅう						
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみっかびみかんやき	さとう		さば・かつおだし	こんぶだし	みかんピューレ	
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・にんじん とうもろこし	
	ごじる			だいたい・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ		はくさい・だいこん・にんじん はねぎ	
はまなこさんのりのつくだに	さとう			のり			

●○学校給食週間(16日~20日)○●

1月16日から20日は、学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこることができない児童を対象に行われたのがはじまりです。いつもなにげなく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、たくさんの人たちの協力を経て作られています。今月の給食週間をきっかけに、給食について考えてみましょう!



★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ありますので、ご覧ください。

三島市立徳倉小学校 検索

三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食