



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立徳倉小学校

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＞
9 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	574 339	
	シーフードカレー	カレーごはん	こめ・むぎ	あぶら				たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・ふるね
		ルー	さつまいも カレールー(こむぎこ)	あぶら		えび・いか・とうにゅう		
	ふくじんづけ		さとう					キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ
ななくさサラダ		さとう	ごま・あぶら	チキンハム				
10 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	650 358	
	ジャージャーめん	ちゅうかめん	こむぎこ					
		ぐ	でんぷん・さとう	あぶら		ぶたにく・だいず・みそ		ねぶかねぎ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・にんにく ふるね
	むしぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ) でんぷん・さとう	あぶら		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
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			きゅうり・にんじん		
11 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	559 376	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボーだいこん		でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ			だいこん・たまねぎ・たけのこ・はねぎ・ほし しいたけ・にんじん・にんにく・ふるね
	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
たんなヨーグルト						ヨーグルト		
12 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	605 318	
	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
	クリームスープ		ルー(こむぎこ)	あぶら	ウインナー・とうにゅう			ねぶかねぎ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん
くだもの(みかん)						みかん		

15日(月)から19日(金)は、学校給食週間です

給食週間								
●給食のはじまりを知ろう! ● **給食がはじまった頃の献立です。当時は、おにぎり・焼き魚・漬け物などがだされたとされています**								
15 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	556 309	
	げんまいりごはん		こめ・むぎ・もちげんまい					
	さけのおこしやき				さけ			
	たくあんあえ		さとう	ごま				たくあん・キャベツ・きゅうり
すいとんじる		こむぎこ・でんぷん			とりにく・あぶらあげ		はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	
16 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	608 306	
	せきはん	せきはん	もちごめ、こめ		あずき			
		ごましお	コーンスターチ	ごま				
	とりのからあげ		あぶら・でんぷん・こむぎこ		とりにく			ふるね・にんにく
むしキャベツ	キャベツ					キャベツ		
	ごまソース	さとう	ごま					
すましじる		さといも・でんぷん			とうふ・わかめ・なると		にんじん・えのきたけ・はねぎ・ごぼう たまねぎ・れんこん	
17 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	519 350	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	みそおでん	おでん	さといも・こんにやく		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			
ツナのあえもの		さとう		きはだまぐろ		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
すこやかおなかふりかけ		さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり	しいたけ		
18 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	563 352	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	こんにやく・さとう	あぶら		ぶたにく・みそ		ねぶかねぎ・こまつな・たまねぎ・にんじん ごぼう・しめじ・ふるね・にんにく
	さわにわん		はるさめ			とうふ・かまぼこ		たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ
くだもの(みかん)						みかん		

4 1 1 0 0 4 4

徳倉小学校給食室 一同

三島市徳倉 四一四一四五

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。

*献立は、天候等により変更になることがあります。
*19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。

春の七草

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9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、おいしい七草サラダを作ります。

給食を通して、地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。

七草粥で元氣な胃腸!

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。

学校給食週間(15日~19日)

1月15日から19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て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。

今月の給食週間はきっかけに、給食について考えてみましょう!

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＞	
給食週間 19 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	543 299
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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		
	おさく	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 ほしいたけ・さやいんげん	
	みそしる	やきふ(こむぎこ)		とうふ・あぶらあげ みそ		えのきたけ・はねぎ	
22 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	673 412
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみっかびみかんに	さとう		さば		みかんピューレ	
	にびたし					こまつな・はくさい・にんじん・とうもろこし	
	ごじる	さつまいも		ぶたにく・とうふ・だいず あぶらあげ		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		
23 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	608 484
	コーンライス	こめ・むぎ				とうもろこし	
	チキンドリア	こむぎこ	バター	とりにく・しろはなまめ	ぎゅうにゅう・チーズ スキムミルク	にんにく・ふるね・たまねぎ・マッシュルーム ブロッコリー	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こまつな	
	かたぬきチーズ				チーズ		
24 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	561 405
	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	さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	こくしょうじる	さといも・こんにやく でんぷん・さとう	だいずあぶら	あぶらあげ・みそ とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ ほしいたけ・たまねぎ・ふるね	
25 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	616 347
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	さとう		とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしいたけ	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さつまいも				こまつな・ごぼう・だいこん	
	くだもの(みかん)					みかん	
26 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	651 339
	ナン	こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク	
	ドライカレー	カレールー(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく・とりにく だいず・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	
	くだもの(りんご)					りんご	
29 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	655 434
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	すきやきふうに	さとう・こんにやく		ぎゅうにく・ぶたにく やきとうふ		はくさい・えのきたけ・ねぶかねぎ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク		
30 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	603 322
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	フレンチサラダ	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	するがじる	じゃがいも・でんぷん		あぶらあげ・みそ・たら とうにゅう・だいず		ごぼう・はくさい・だいこん・にんじん	
	フルーツ(みかん)					みかん	
1月31日(水) 3年生は給食がありません							
31 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	694 357
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのねぎソース	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		ねぶかねぎ・ふるね	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	しずおかけんさんなっとう			なっとう			

読書旬刊おはなしランチ (22日～31日)

給食を味わいながら図書室にある本の世界を楽しみましょう♪

給食の献立に関係する本を紹介します。

- 22日(月) うしかたとやまば (さばのみっかびみかんに)
- 23日(火) ポテトスープがだいすきなねこ (ポテトスープ)
- 24日(水) ぼくらはうまいもんフライヤーズ (ししゃもフライ)
- 25日(木) みかんちゃん (みかん)

- 26日(金) ぼくんちカレーライス (ドライカレー)
- 29日(月) ものすごくおきなプリン(うえて) (ミルクプリン)
- 30日(火) たべもんど(みしまコロッケ)
- 31日(水) なっとうかあちゃん (なっとう)

