



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＞		
7 (火)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ あつやきたまご ミックスかりんとう くだもの(みかん)	こめ さとう・でんぷん さとう・さつまいも	あぶら あぶら・ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご・かつおだし だいず	ぎゅうにゅう だいこん・かぶ・せり・なずな・ごぎょう はこべら・ほとけのぎ みかん	533 330
8 (水)	ぎゅうにゅう チャーチャーめん むしぎょうざ じゃがいものちゅうかサラダ	ちゅうかめん ぐ ぎょうざのかわ(こむぎこ) でんぷん・さとう じゃがいも・さとう	こむぎこ でんぷん・さとう あぶら あぶら ごま・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね きゅうり・にんじん	613 358
9 (木)	ぎゅうにゅう コーンライス とりにくのとうにゅうソース やさいのスープに	こめ・むぎ ルウ(こむぎこ) じゃがいも	あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・しろはなまめ とうにゅう ぶたにく・ポークウィンナー	ぎゅうにゅう とうもろこし たまねぎ・マッシュルーム・ほうれんそう にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいこん	527 280
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき ごまあえ おぞうに	こめ・むぎ さとう さとう もち	ごま・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく こまつな・にんじん・キャベツ ほししいたけ・にんじん・だいこん だいこんのは	558 346

はるのななくさ  
ぜんふいえるかな?

14日(火)から17日(金)は、学校給食週間です

給食週間 14 (火)	ぎゅうにゅう せきはん とりのからあげ むしキャベツ すましじる	せきはん ごましお でんぷん・こむぎこ キャベツ ごまソース さとう	もちごめ、こめ コーンスターチ ごま あぶら ごま	あずき とりにく	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく キャベツ にんじん・ほうれんそう	579 309
給食週間 15 (水)	ぎゅうにゅう げんまいりごはん さけのしおこうじやき たくあんあえ すいとんじる ガトーショコラ	こめ・もちげんまい さとう こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ・ココアパウダー	あぶら	さけ とりにく・あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう たくあん・キャベツ・きゅうり はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	613 300
給食週間 16 (木)	ぎゅうにゅう シーフードカレー ふくじんづけ ごまマヨサラダ	カレーごはん ルウ さとう さとう	こめ・むぎ ルウ(こむぎこ)・さつまいも あぶら マヨネーズ・あぶら・ごま	むきえび・いか とうにゅう きはだまぐろ	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは キャベツ・きゅうり・とうもろこし	614 321
給食週間 17 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん くろはんぺんのおちやフライ おざく みそしる	こめ・むぎ さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ さといも・さとう	あぶら あぶら	さば・いわし・たら とりにく・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう せんちゃ だいこん・にんじん・たけのこ ほししいたけ たまねぎ・はくさい・えのきたけ・はねぎ	551 303

卵不使用の  
マヨネーズです

4110044

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きます。どうぞよろしく願いいたします。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。

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7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 三島七草委員会様より提供していただき、おいしい七草がゆを作ります。給食を通して、地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。

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(14日~17日)

1月14日から17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く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!

\*献立は、天候等により変更になることがあります。  
\*20日から31日の献立は、裏面をご覧ください。  
\*今月の給食は18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＞			
20 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	520 324	
	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		
	ごまあえ	さとう	ごま		にんじん・ほうれんそう・はくさい		
	みそしる			みそ・あぶらあげ	わかめ		だいこん・しめじ・はねぎ
	のりのつくだに	さとう			のり		
21 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	528 358	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	おでん みそだれ	さといも・こんにやく	卵不使用の マヨネーズです	さつまあげ・やきちくわ		だいこん
	ツナサラダ		さとう	マヨネーズ・ごま あぶら	みそ		
	さけばっば	さとう	ごま・だいずあぶら	さけ	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり
22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	521 341	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ		こまつな・たまねぎ・にんじん ごぼう・しめじ・ふるね
	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
23 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	516 463	
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	やししやも				ししやも		
	やさいソテー		あぶら	ベーコン			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし
	こくしょうじる	さといも・こんにやく でんぶん・さとう		あぶらあげ・みそ こんにゃくいりつくね (ぶたにく・とりにく・だいず)			だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ れんこん・ほししいたけ・たまねぎ
	かたぬきチーズ				チーズ		
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 312	
	ナン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ミルク(ココア)	さとう・ココアパウダー					
	ドライカレー	ルウ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく 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・あぶら	ハム			きゅうり・とうもろこし
	くだもの(りんご)		卵不使用の マヨネーズです				りんご
27 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	568 348	
	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 やきどうふ			はくさい・えのきだけ・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
	とうにゅうココアプリン	さとう・ココアパウダー		とうにゅう			
28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	566 306	
	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
	クリームスープ	ルウ(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
<b>1月29日(水) 3年生は給食がありません</b>							
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	652 338	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのねぎソース	じゃがいも・でんぶん 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			たまねぎ
	しずおかけんさんなっとう			なっとう			
30 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	531 381	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーだいこん	でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく 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		
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	531 338	
	おやかどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ 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 ほししいたけ
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ		だいこん・えのきだけ・こまつな