



# 1月こんだてよていひょう



2025年

三島市立山田小学校

ひ よ う ち	こんだてめい	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>	<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食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
7 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 16.0
	ななくさがゆ	こめ		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	
	やきつくね	でんぷん・さとう	えんどうまめ・とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	だいがくいも	さつまいも・さとう・ごま			
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの	あぶら	こんぶ・ぶたにく	ゆでほしだいこん・にんじん・キャベツ	
8 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 29.5
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもくラーメンスープ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた	たけのこ・にんじん・キャベツ・はねぎ しょうが・にんにく	
	ポークパオズ	こむぎこ・こんにゃくこ・パンこ	だいずこ・ほたてこ・ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう・ごま アーモンド・でんぷん	だいず		
9 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 16.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	れんこんサラダ	マヨネーズ (卵不使用) ・ごま		だいこん・れんこん・にんじん・キャベツ	
	かつおぶしかけ		かつおぶし・のり		
10 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 24.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ		さば・こなチーズ		
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	えのきたけ・にんじん・はくさい・はねぎ	
14 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 25.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	たけのこ・こまつな・あまのりねぎ・たまねぎ しょうが・にんにく	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
15 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 23.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりフライ (ソースつき)	さとう・パンこ・こむぎこ	ぶり		
	やさいソテー	あぶら	ポークハム	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
16 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 21.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく・だいず・とうふ みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・はねぎ・はくさい	
	ヘルシーサラダ	こんにゃく・さとう・ごま ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの			りんご	
17 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 25.6
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	ししやもたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	ししやも		
	おかかあえ		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのきたけ・はねぎ	

## 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



### 春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

1月7日の給食では、今年度もJAふじ伊豆 三島七草委員会より、七草の一部を無償で提供していただき、美味しい七草がゆを炊きます。給食を通して、三島の特産物を知る機会にしましょう。



山田小は  
20日から24日  
が給食週間です。

## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

ひ よ う ち	び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エ キ ル 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食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
20日から24日は給食週間です。						
20	月	☆給食の始まりを知ろう ~明治22年 給食が始まった頃の献立です。おにぎり、焼き魚、漬物などが出されました。~				564 26.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのしおこうじやき	しおこうじ	さけ		
		たくあんづけ	さとう		だいこん	
		すいとんじる	こむぎこ・さといも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
		くだもの			みかん	
21	火	☆静岡県の食べ物を知ろう ~三島の野菜をたくさん使った郷土料理「おざく」。材料をざくざく切ることからこの名前がついたそうです。~				575 25.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
		くきわかめのきんぴら	さとう・ごま・ごまあぶら	くきわかめ・ぶたにく	にんじん・さやいんげん	
		おざく	さとう・さといも・こんにゃく	とりにく・あぶらあげ・さつまあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
22	水	☆パン給食 ~パンが登場した頃はコッペパンにジャム、脱脂粉乳でした。今は揚げパンが人気です。~				603 24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あげパン(ココア)	ミルクココア(大豆由来レシチン含) こむぎこ	だっしふんにゅう		
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ももカン(黄桃)・みかんカン・りんごカン	
23	木	☆三島のご当地グルメ ~手軽に食べられる地元食材を使ったグルメとして「みしまコロッケ」は、平成20年(2008年)7月に誕生しました。~				588 18.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
		みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
		ぐだくさんじる	こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ はくさい	
24	金	☆給食週間最終日 ~最終日はみんな大好きカレーの献立です。~				651 29.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		ドライカレー	カレールウ(小麦不使用)・あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		グリーンサラダ	あぶら マヨネーズ(卵不使用) (大豆たんぱく含)		ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	
27	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 25.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にしよくだん(ツナそば)	あぶら・さとう	とりにく・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ	
		にしよくだん(きんしたまご)	さとう・あぶら(だいず)	たまご		
		だいこんのみそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ	
		ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
28	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 17.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ	だっしふんにゅう・ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ トマトかん・グリーンピース	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
29	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
		コーンポテト	あぶら・じゃがいも		とうもろこし	
		とうふのみそしる		とうふ・みそ	えのきたけ・こまつな	
		かたぬきチーズ		チーズ		
30	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 23.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのおろしかけ	こめこ・でんぷん・さとう	さば	しょうが・だいこん	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		さわにわん		とうふ・かまぼこ	にんじん・だいこん・えのきたけ・はねぎ	
31	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 23.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	じゃがいも・さとう ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・しょうが・にんにく	
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・ほししいたけ・とうもろこし クリームコーンかん・はねぎ	
		あじつきこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし		

今月の地場野菜



小松菜  
林さん

あまのろねぎ  
杉正農園さん

大根・白菜  
後藤さん

キャベツ  
杉山さん

葉ねぎ  
山田さん