

1月こんだてよていひょう



令和4年度

三島市立山田小学校

ひ ら き の よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			E補給 - kcal たんぱく しつ(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体を <small>からだ</small> つくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
✿ 七草は、JAふじ伊豆三島七草委員会さんから無償でいただきます ✿					
6 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 19.0
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごきょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ	
	しらすとおおさのあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・しらす・おおさ・かつおぶし		
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・こま			
	ツナのあえもの	さとう	まぐろみずに	きゅうり・キャベツ・コーン	
	くだもの			みかん	
10 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 19.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぶ・ブロッコリー	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
11 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 26.1
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ			
	みそラーメン (しる)	あぶら・こま・こまあぶら	みそ・ぶたにく・こま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・はねぎ	
	はるまき	はるさめ・さとう・あぶら・こまあぶら・こむぎこ・とうもろこし・でんぷん	ぶたにく・だいたいすふんまつ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・ほししいだけ	
	ハムとらのちゅうかいだめ	あぶら・はるさめ・こまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
12 木 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.0
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご	
13 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 27.0
	ちゅうかどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (く)	あぶら・でんぷん・こまあぶら	ぶたにく・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・ほししいだけ はくさい・たけのこ・さやいんげん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	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・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
	みかんのタルト	こむぎこ・こめこ・さとう	ぎゅうにゅう・たまご・れんにゅう	みかにかじゅう	
16 月 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 28.0
	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・あぶら・さとう	さわか・だいず	レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ		
17 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.1
	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	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいだけ・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	こまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			りんご	
18 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 24.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの			せとか	
19 木 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.0
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ	さけ	たまねぎ・にんじん・しめじ	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・さとう・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり	
	ラビオリスープ	あぶら・こむぎこ・パンこ	ベーコン・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・こまつな	
20 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・こま	ぶたにく・きゅうり	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ ねぶかねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・ほししいだけ・コーン・はねぎ	
	しっかりてつぶんヨーグルト		ヨーグルト		

ひ つ ぶ	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			17種 - kcal たんぱく しつ(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
学校給食週間 23日～27日					
☆給食週間お祝いこんだて☆					
23 月 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.0
	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	くろはんべんのいそべあげ	こむぎこ	さば・いわし・たら・たまご・あおのり		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ	
☆世界の料理こんだて☆					
24 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 23.0
	ピビンバ(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ピビンバ(にくみそ)	こんにやく・さとう・でんぶん	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	ピビンバ(きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
	かたぬきレアチーズ	さとう・あぶら	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	いちごかじゅう	
☆みしまの郷土料理こんだて☆					
25 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.0
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	おさく	さといも・こんにやく	とりにく・たけのこ	にんじん・ごぼう・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・はねぎ	
	くだもの			せとか	
☆6-1さんが家庭科の授業で考えたこんだて☆					
26 木 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690 25.1
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
☆はじめての給食こんだて☆					
27 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
30 月 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.9
	ツナピラフ	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
	オムレツ	でんぶん・さとう・だいすあぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	キャベツのソテー			にんじん・キャベツ	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
31 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	しょうが・エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			せとか	

今月の給食は17回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

お知らせ

- ・25日(水) 5年生は校外学習のため給食がありません。
- ・6年生が家庭科の授業で考えた献立を、2月、3月の給食で取り入れます。

お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節の変わり目の「節日」に、神様に供える食べ物「御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。



花と茎を食べる ブロッコリー

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。

ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

