

1月こんだてよていひょう



令和5年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 補 給 - (kcal) たんぱく しつ(g)
			<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ふじ伊豆七草委員会さんから無償でいただきます ☆						
9 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 16.8
		ななくさかゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・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・だいずあぶら・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・ごま			
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん・キャベツ・にんじん	
		くだもの			みかん	
10 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676 26.7
		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・はちみつ(ぶたにく)	ぶたにく	しょうが・にんにく・しなちく・きくらげ ・キャベツ・にんじん・はねぎ	
		にくごぼうパオズ	こむぎこ・こんにやく・ごまあぶら・パンこ	だいず・ぶたにく・ほたて・こんぶ・かつお	ごぼう・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・アーモンド・あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ちりめんじゃこ		
11 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 24.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にこみおでん	さとう・さといも・こんにやく	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		うずらのたまごのしょうゆに	さとう	うずらたまご		
		ツナのアエもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
		かつおふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス	
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
12 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうそうパンこやき	マヨネーズ・パンこ	さば	にんにく・バジル	
		こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		さつまいものシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ・だしぶんじゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
15 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 20.0
		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・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だしぶんじゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・トマトかん ・グリーンピース	
		こんにやくサラダ	こんにやく・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	さとう		みかん			
16 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのちゅうかあえ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	だいず・さわら	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・グリーンピース	
		ちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
とうふとちんげんさいのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ			
17 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 18.8
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう		
		やさしいソテー	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	こんにやく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
18 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 22.7
		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・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん・とうもろこし	
くだもの			りんご			
19 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 25.8
		すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ	
		ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
		おかかあえ		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ			

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。

今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよくすごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」になちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



ひ に ち	よ う び	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 (kcal) たんぱく しつ(g)
		＜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>からだちようしじょうゆ</small>	
☆ 22日から26日 給食週間です。給食や食事について考える一週間にしましょう☆					
☆ 明治 22年 給食 はじまり こんだて ☆					
22 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 27.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		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	
	☆ 昭和 27年 パン こんだて ☆				
23 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 21.7
	あげパン(さとう)	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		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウイナー	セロリー・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	
☆ 給食週間お祝いこんだて ☆					
24 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 24.3
	せきはん(ごましお)	もちこめ・こめ・ごま	あずき		
	とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	すましじる	でんぷん	たら・こんぶエキス・かつおエキス・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ	
☆ 郷土料理 こんだて(おざく) ☆					
25 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	おざく	こんにゃく・さとう・さといも	あぶらあげ	だいこん・にんじん・しめじ	
☆ 昭和 51年 米飯 こんだて ☆					
26 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 20.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといものミートカレー	さといも・あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ ・にんじん・グリーンピース	
	ブロッコリーサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん	
☆ ふるさと給食の日 ☆					
29 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・さとう・でんぷん・さつまいも	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・はねぎ	
30 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		519 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ミナミカゴカマスのみそゆうあんやき	さとう	かごかます・みそ	ゆず	
	くきわかめのぎんびら	ごまあぶら・さとう・ごま	さつまあげ・くきわかめ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・とうふ	だいこん・こまつな・しめじ	
31 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 26.0
	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	
	わかめスープ	ごま	わかめ	たけのこ・だいこん・にんじん・はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			

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。

～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風習があります。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の高木さんと内藤さんが大切に育てた七草をJAふじ伊豆七草委員会より無償提供していただきます。給食を通じて、地産産物を学ぶ機会にしましょう。

春の七草言えるかな？

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