



1月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

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
		<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>からだ</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 ととの</small>	kcal
★ ななくさ☆みしまのせいさんしゃさんからいただきます ★					
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	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・すすな・すすしろ	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	きんぴら	あぶら・ごま・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・にんじん・いんげん	
	さつまいもチップス	あぶら・さつまいも・さとう			
	ミルク(ココア)	さとう			
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	にびたし			にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも・ごま	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ	
	みかん			みかん	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		755
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん しいたけ・たけのこ・トマト・はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ		
	かたぬきチーズ		チーズ		
	ぼんかん			ぼんかん	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・なめこ・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	ふるね	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・わかめ・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・はねぎ	
	ぼんかん			ぼんかん	
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		717
	こめこいりうすまきパン	こむぎこ・こめこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり	
	ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー	
	ストロベリーフレッシュ	さとう		いちご	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	ソフトかれないこめこたつたあげ	あぶら・こめこ	かれない・かんてん	ふるね	
	おひたし			キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ・だいず	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちごかじゅう・れもんかじゅう	
★ ふるさときゅうしょく☆にんじん・キャベツ・はくさい ★					
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(みそスープ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた・なると	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	にびたし			にんじん・はくさい・ほうれんそう	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		

20日から29日は、裏面をごらんください。

七草がゆ

せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「春の七草」をきざんで入れたおかゆ。1年をげんきにすこせるようにねがって食べます。



1月7日の七草がゆの七草は、三島市の生産者さんたちから三島の子供もたちに食べてほしいとの願いが込められています。



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	
		＜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>からだ</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 ととの</small>	食べるまたは 食べない	代替食
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620
	やきにくどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく		もも(かんづめ)・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ワントンスープ	わんだんのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ		にんじん・はくさい・はねぎ	
	ぼんかん				ぼんかん	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625
	ごはん	こめ・むぎ				
	いかのこうみやり		いか・みそ		ふるね・にんにく・ねぶか	
	コーンポテト	じゃがいも・バター			とうもろこし	
	たまごとおこげのスープ	でんぷん	とうふ・わかめ・たまご		たまねぎ・ほうれんそう	
	(おこげ)	もちごめ・あぶら				
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			711
	カレーライス(カレーごはん)	こめ・むぎ				
	(さつまいもとだいずのカレー)	あぶら・さつまいも・カレールウ	ぎゅうにく・だいず・スキムミルク・こな チーズ		ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん ・だまめ・トマト・マッシュルーム	
	(ふくじんづけ)	さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
ブルーベリーゼリー	さとう			ブルーベリー		
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615
	ごはん	こめ・むぎ				
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	ししゃも			
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ		にんじん・いんげん	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・しめじ・ほうれんそう	
	やさいふりかけ	さとう	かつおぶし		あおな・あかしそ・かぼちゃフレーク・にんじんフレーク	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			714
	ごはん	こめ・むぎ				
	ハンバーグ	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんにく・ふるね	
	(ごまソース)	さとう・ごま			たまねぎ・マッシュルーム・トマト	
	こふきいも	じゃがいも				
コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こな チーズ		たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう		
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628
	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			
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ		キャベツ・とうもろこし	
	はくさいのスープ		ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・ほうれんそう	
こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ				
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			664
	マーボーどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	(マーボドウフ)	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぎゅうにく・みそ・とうふ		ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ だけのこと・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかさラダ	さとう・ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		ブルーかじゅう	
★ 3ねん・なかよし3ねん★ こうがいぐしゅう★						
29日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			699
	ハヤシライス(バターコーンライス)	バター・こめ・むぎ			とうもろこし	
	(ハヤシルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こな チーズ		ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト(かんづめ) トマト・グリーンピース	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご			
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ		きゅうり・キャベツ	
みかんゼリー	さとう			みかんかじゅう		

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

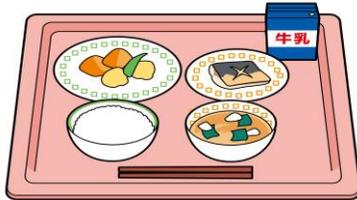
今月の給食は16回の予定です。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立東小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立東小学校

検索

