



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 kcal
		<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>からだから</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>	
☆ なななくさ(みしまのせいさんしゃさんより) ☆					
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676
	もちいりななくさがゆ	こめ・もち		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	
	あつやきたまご	さとう	たまご		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ		
	おこのみやき	こむぎこ・あぶら	ふたにく	キャベツ	
	おこめみかんタルト	こめこ・あぶら・さとう	とうにゅう	みかん	
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	ごもくラーメン(ラーメン)	こむぎこ			
	(スープ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ふたにく・やきふた	ふるね・にんにく・たけのこ・にんじん きくらげ・キャベツ・はねぎ	
	さくらえびしゅうまい	でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ	たら・さくらえび	たまねぎ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボトウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ふたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	ハム	ぎゅうり・にんじん	
	りんご			りんご	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	なめし	こめ・むぎ		あおな	
	にこみおでん	さとう・こんにやく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	レンコンサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	ししゃもたつたあげ	パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	とんじる	こんにやく・さといも	ふたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ	
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	トクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ふたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん・グリーンピース	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	まるパン	こむぎこ・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・ふたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら	チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ぼんかん			ぼんかん	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ごはん	こめ・むぎ			
	さわらのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	さわら・だいず	ふるね・にんにく・ふるね トマトピューレ・ねぶか	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	わかめスープ		とりにく・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	

21日から31日は、裏面をみてください。

1月8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どもたちに食べてほしいとの願いが込められています。



七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「暮の七草」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。



☆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

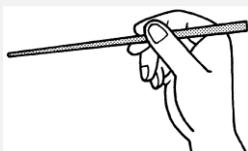
検索

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			E値* - kcal
		<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 とどの</small>	
☆ ふるさと きゅうしょく ☆ かんしょみしまコロッケ ☆					
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	ごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・あぶら・こむぎこ	とうにゅう		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・グリーンピース	
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん	
	のりふりかけ	ごま	のり		
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ふたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	りんご			りんご	
★ 5ねん・なかよし5ねん★ こうがいぐしゅう★					
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	さくらごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのごまパンこあげ	こむぎこ・ごま・パンこ・あぶら	いわしはんぺん・たまご		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・はねぎ	
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ふたにく・だいず	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー	
★ なかよし★ スポーツきょうしつ★					
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ(さば) (だいこんおろし)	あぶら・こむぎこ・でんぷん さとう	さば	ふるね 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	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
ハヤシライス(コーンライス) (ルウ)		バター・こめ・むぎ バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも		とうもろこし ふるね・にんにく・しめじ・たまねぎ にんじん・トマト(かんづめ)・グリーンピース	
グリーンサラダ		あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
ブルーヨーグルト		さとう	ヨーグルト	ブルー	
29日 (火)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	ラビオリスープ		とりにく・ラビオリ	にんじん・たまねぎ・トマト(かんづめ)・パセリ	
	ピーチゼリー	さとう		もも(かんづめ)	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	ごはん	こめ・むぎ			
	すぶた	あぶら・でんぷん・じゃがいも・さとう	ふたにく	ふるね・ほししいたけ・にんじん たけのこ・たまねぎ・ピーマン	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	
	みかん			みかん	
31日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	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		
	ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
	にくだんこのおこげスープ(スープ) (おこげ)		つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
		もちごめ・あぶら			

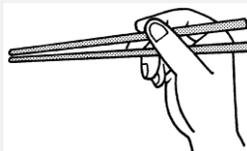
仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は17回の予定です。

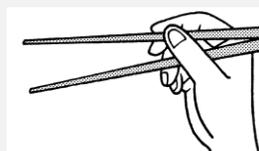
はしを正しく持って
動かしてみましよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。