



# 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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子 <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
★ ななくさ(みしまのせいさんしゃさんより) ★					
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すすな・すすしろ	
	あつやきたまご		あつやきたまご		
	きんぴら	あぶら・ごま・さとう	ぶたにく	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	さつまいもチップス	あぶら・さつまいも・さとう			
	ミルク	さとう			
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・ほししいたけ・にんじん とうもろこし・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		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	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		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・こんぶ・さつまあげ	にんじん・グリーンピース	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	かおりごま	ごま			
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	みかん			みかん	
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ごはん	こめ・むぎ			
	だいずコロッケ	あぶら	だいずコロッケ		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	ほうれんそう・はくさい・にんじん	
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん	
	かつおふりかけ	ごま	いわし・かつお		
★ 5ねん・なかよし5ねん★ こうがいぐしゅう					
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	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・たまねぎ・はねぎ	
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	ハヤシライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・トマト(かんづめ) にんじん・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・にんじん・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
★ ふるさときゅうしょく★ だいこん・さといも ★					
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくみおでん	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	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		

20日から31日は、裏面をごらんください。

## 七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「七草」をきざんで入れたおかゆ。1年をげんきにすご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どもたちに食べてほしいとの願いが込め

☆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			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</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>	
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしうめに		いわしうめに		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ	ほししいたけ・こまつな	
	くたくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・しめじ・はねぎ	
	ぼんかん			ぼんかん	
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おこのみまめ	でんぶん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	げんまいりコッパン	こむぎこ・さとう・あぶら・げんまい	スキムミルク		
	ピーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	だいたい・ウィンナー・スキムミルク こなチーズ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム・ほうれんそう	
	やさいスープ		つくね	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
23日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら	ししゃもたつたあげ		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	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・しめじ・はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
24日 (金)	★ な か よ し ★ ス ポ ー ツ き ょ う し つ ★				671
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	さつまいもとだいたいのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいたい・ハム	きゅうり	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	つくね・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 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	ごはん	こめ・むぎ			
	たけのこいりハンバーグ		たけのこいりハンバーグ		
	(オニオンソース)	さとう		たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		つくね	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ(さば)	あぶら・こむぎこ・でんぶん	さば	ふるね	
	(だいこんおろし)	さとう		だいこん	
	こまつなのにびたし	さとう		はくさい・ほうれんそう・にんじん・しめじ	
みそしる	さつまいも・ごま	みそ	たまねぎ・はねぎ		
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	みそラーメン(ラーメン)	こむぎこ			
	(スープ)	あぶら・ごま・ごまあぶら	みそ・ぶたにく・やきぶた	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	
	ポークパオズ		ポークパオズ	ほうれんそう・はくさい・にんじん	
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら・だいたい	ふるね・にら・にんにく	
	さんしよくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
31日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(カレールウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいたい・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・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	
	ピーチゼリー	さとう		もも(かんづめ)	

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18回の予定です。

♡さつまいもチップスのつくりかた♡

- ① さつまいもはスライサーで薄切りにして水によくさらしておく。  
水を数回取りかえてにがらなくなったら、よく水気をきっておく。
- ② おなべに油をあたためて、180℃になったらさつまいもを入れて揚げる。
- ③ 揚げたさつまいもにさとうと塩をまぶしてできあがり！



11月のかんしょのひのさつまいもチップスの作り方を教えて欲しいというリクエストをたくさんいただきました。おうちのひとといっしょにつくってみてください。