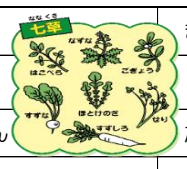
1月 こんだてよていひょう

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 ＜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	エネルギー たんぱく質 Kcal g
6日（金） 給食開始日	☆ななくさ☆みしまのせいさんしゃさんからいただきます☆				504 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ななくさがゆ	こめ		せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・かぶ・だいこん	
	シラスとアオサいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・しらす・あおさ		
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら・ごま	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ	ほしだいこん・にんじん・キャベツ	
	いもだんごじる	さといも・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	あぶらあげ・とりにく・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい・ほししいたけ・はねぎ	
10日（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 26.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・はねぎ	
11日（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 23.7
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・えだまめ	
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
12日（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		473 18.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく	いんげん・だいこん・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はねぎ	
	のりのつくだに		のり		
13日（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 23.8
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	カレイのたつたあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	かれい	しょうが	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・えのきたけ・はねぎ	
16日（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		525 26.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	ホウレンソウとシメジのにびたし			ほうれんそう・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
17日（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731 22.8
	カレーごはん	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・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・えだまめ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり	
18日（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 23.9
	むぎいりごはん	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	しょうが・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる		みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		



★ 19日からは裏面をご覧ください ★

祝いばしってなあに？

正月の祝い膳や結婚式など、おめでたい時に「祝いばし」を使います。これは、神事や祝儀など「晴れの日」に使う中太両細の両口ばしで「柳ばし」といいます。柳は白く清浄で、春先に芽をだすめでたいもの。また、長さも八寸（約24cm）で末広がりの縁起物といわれています。

1月6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、なずな、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「春の七草」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。

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 たんぱく質
		＜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	kcal g
１９日 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 28.8
	あげパン（きなこ）	こむぎこ・さとう・あぶら・バター	スキムミルク・なまクリーム・きなこ		
	はっぽうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか	ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん	
	フルーツジュレ			もも（かんづめ）・みかん（かんづめ）・パイン（かんづめ）・アセロラ（かじゅう）	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
２０日 （金）	★３ねんせい・なかよし３ねんせいこうがいじっしゅう★				546 24.4
	★ふるさときゅうしょくのひ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	アジのパリパリあげ	あぶら	あじ		
	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	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
２３日 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 24.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ぽんかん			ぽんかん	
２４日 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 15.8
	なめし	こめ・むぎ		あおな	
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぷん	とうにゅう		
	ひじきのマリネ	さとう・あぶら	ひじき・ハム	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
２５日 （水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		701 22.6
	バターライス（コーンいり）	こめ・むぎ・バター		とうもろこし	
	ごぼういりハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・にんじん・トマト（かんづめ）・グリンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ハム	きゅうり・にんじん	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん	りんご（かにく・かじゅう）	
２６日 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 21.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす（かじゅう）・レモン（ペースト）	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	みそしる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
２７日 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692 29.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	レアーチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご（かじゅう）・レモン（かじゅう）	
３０日 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのかんこくに	さとう・ごま	さば・みそ	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	さとう・ごま		いんげん・キャベツ・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・ちんげんさい	
３１日 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 25.2
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・かきあぶら・でんぷん・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みかんゼリー	さとう		みかん（かじゅう）	

★今月の給食は17回の予定です。　仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

☆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