

# 1月 こんだてよていひょう

2010

三島市立東小学校

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				エネ ルギー (kcal)
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
7	木	ななくさがゆ あつやきたまご ごまあえ フルーツ デザート		たまご	さとう でんぷん ごま	だいこん かぶ はくさい こまつな ほうれんそう せり なずな ごきよ う はこべら ほとけのざ フルーツ	602
8	金	むぎごはん みそしる さかなのマヨネーズやき キャベツのソテー フルーツ		さわら たまご あぶらあげ みそ わかめ	むぎ マヨネーズ あぶら さとも	パセリ にんじん キャベツ しめじ ねぎ フルーツ	652
12	火	むぎごはん とんじる さかなのちゅうかあえ やさいのピーナッツあえ		まぐろ だいず ぶたにく とうふ みそ	むぎ ごまあぶら じゃがいも さとも あぶら さとう ピーナツ こんにやく	にんにく ふるね キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ねぎ	653
13	水	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ベーコン	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん とまとかん パセリ グリーンピース	660
14	木	?←6-2リクエスト ポテトスープ		だいず ぎゅうにく とりにく こなチーズ スキムミルク ベーコン	むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ こまつな	607
15	金	むぎごはん マーボードウフ パンサンスー フルーツ		ぎゅうにく たまご ぶたにく みそ とうふ ハム	むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ にんじん きゅうり フルーツ	680
18	月	むぎごはん なまあげのごもくに はくさいのスープ フルーツ		ぶたにく なまあげ みそ	むぎ でんぷん あぶら さとう	ふるね ほししいたけ コーン にんじん ねぎ はくさい しめじ こまつな フルーツ	614
19	火	いしかりごはん きりぼしだいこんのいりに みそしる みかんミルクデザート		さけフレーク たまご あぶらあげ みそ さつまあげ とうふ	むぎ あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん しめじ みつば ほししいたけ グリーンピース みかんミルクデザート	594
20	水	むぎごはん ?←2-2リクエスト ゆでキャベツ みそしる フルーツ		ぶたにく とうふ みそ	むぎ さとう	キャベツ にんじん はくさい ねぎ フルーツ	604
21	木	むぎごはん やきししゃも ごもくまめ すましじる こんぶのつくだに		ししゃも だいず とうふ ちくわ こんぶのつくだに あぶらあげ とりにく	むぎ こんにやく さとう ふ	ごぼう にんじん グリーンピース ねぎ	623
22	金	コッペパン ?←2-1リクエスト りんごサラダ		とりにく こなチーズ ウィンナー スキムミルク	バター あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご はくさい パセリ キャベツ レーズン パインかん	666
25	月	せきはん いかだいこん ?←2-2リクエスト キャベツのソテー ?←2-2リクエスト		するめいか	じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ だいこん フルーツ	626
26	火	?←1-1-4-3-2-2-3-2-5-1-6-1リクエスト はっぼうさい ヨーグルトあえ		ぶたにく むきえび いか うずらたまご ヨーグルト	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん パインかん ピーチかん みかんかん	659
27	水	?←1-2-2-2リクエスト ?←1-2リクエスト おひたし		ぶたにく わかめ みそ やきぶた	でんぷん ごま バター	にんじん たまねぎ コーン はくさい ねぎ こまつな	618
28	木	むぎごはん くじらのオーロラソース おひたし みそしる		くじら あぶらあげ みそ わかめ	むぎ さとう でんぷん あぶら さとも	ふるね たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	621
29	金	?←2-2-4-1-4-2リクエスト あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる みかん		ぎゅうにく わかめ あげだしとうふ ハム みそ とうふ	さとう むぎ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ グリーンピース まいたけ ねぎ フルーツ	672

## 全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食の歴史、食べ物の大切さ、食に携わる人たちへの感謝の気持ちを再認識する意味で毎年行われています。

- 25日(月)・・・地場産物を使用した献立
- 26日(火)・・・東小〔パン〕の人気メニュー
- 27日(水)・・・東小〔めん〕の人気メニュー
- 28日(木)・・・昔の献立
- 29日(金)・・・東小〔ごはん〕の人気メニュー

明けまして  
おめでとーございませす

