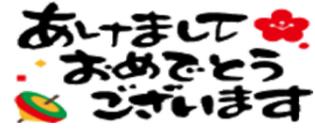




こんだてよていひょう



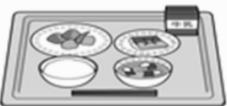
三島市立西小学校

ひにち	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) たんぱく しつ(g)
		<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	
6日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 23.2
	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	おひたし		かつおぶし	キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	えのき・ねぎ	
	くだもの			みかん 	
7日 (金) 	♪♪「ななくさ」は、JA三島函南様より無償でいただきました♪♪				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 20.3
	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・すずな・すずしろ	
	あつやきたまご	あぶら・さとう・こむぎこ	たまご・かつおだし		
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ・コーン・にんじん	
ミックスかりんとう	さつまいも・あぶら・さとう・ごま	だいず			
11日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 25.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やしししゃも		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・グリーンピース	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー		
12日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 25.0
	しよパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	いんげんまめ・ウインナー・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
	はくさいスープ	はるさめ	ハム	にんじん・はくさい・パセリ	
ブルーベリージャム	みずあめ・さとう		ブルーベリー		
13日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 28.2
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・むきえび	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき	
おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	きなこ・しろいんげんまめ			
14日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 26.7
	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・しいたけ・グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ	しめじ・こまつな	
みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ		
17日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	しょうが	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
ぐだくさんじる	こんにやく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ		
甘藷の日 18日 (火) 	♪♪「三島甘藷」は、JA三島函南様より無償でいただきました♪♪				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757 22.8
	たまごどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	たまごどん(ぐ)	さとう	かまぼこ・たまご	にんじん・たけのこ・しいたけ・たまねぎ・ねぎ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
にびたし			ほうれんそう・はくさい		
19日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 24.8
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごま・ごまあぶら	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・もやし・コーン・ねぎ	
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・パンこ・でんぷん・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ		

☆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

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立西小学校

検索

20日からは、裏面をみてください。

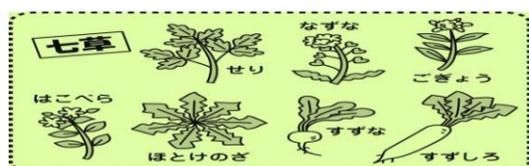


ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
	くだもの			みかん	
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 23.0
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	さつまいもとだいのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・ごま	だいの・ハム・ヨーグルト	きゅうり	
	☆ のうみんず様が育てた黄色の人参「金美」を使用します！ お楽しみに ☆				
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな	
24日 (月)	「ひみつのカレーライス」よりカレーライス				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 20.1
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルー)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	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	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんご		
25日 (火)	「大根はえらい」より大根				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 23.3
	むぎごはん	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	だいこん・にんじん・グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	かきたまみそしる		みそ・たまご・わかめ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			
26日 (水)	「お昼の放送の時間です」より牛乳				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		737 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ・トマトピューレ	
	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		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ		
27日 (木)	「キャベツくん」よりキャベツ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 29.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいの・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・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・コーン		
28日 (金)	「おなかがギュルン」よりスープ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ	
おこげいりたまごスープ	でんぷん・もちごめ・あぶら	とりにく・たまご	はくさい・にんじん・こまつな		
31日 (月)	「げんききゅうしょくいただきます！」よりあじフライ		「いもほりパス」よりさつまいも		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら・でんぷん	あじ		
	むしキャベツ(ソースつき)	さとう		キャベツ	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
きっかみかん			みかん		

*1月の給食回数は17回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

1月7日は、「七草」です。
この日の朝には七草がゆを食べる習慣があります。

春の七草＝「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」この七草を入れた おかゆを食べると、邪気を払い万病を除くとされます。また、疲れた胃を休め、野菜の乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果もあります。



～おはなしランチメニュー～

読書旬間コラボ献立です。本に出てくる食べ物や料理を入れてあります。

本は図書室にあるので
ぜひ読んでみてください！



このイラストがある献立が目印です。

