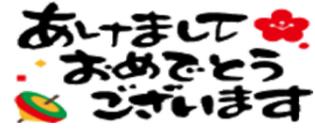




こんだてよていひょう



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	
♪♪ 三島市でとれた七草を無償でいただきました ♪♪					
6日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 17.7
	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	さとう・でんぷん・あぶら	たまご・かつおだし		
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな・きんぴにんじん	
くだもの			みかん		
10日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 22.2
	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
	ごましお	ごま・コーンスターチ			
	くろはんぺんのおちやフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	たら・さば・いわし	せんちゃ	
	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・たまねぎ・きんぴにんじん・ねぎ		
11日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	5の1リクエスト ナン	695 31.4
	こめこいりナン	こむぎこ・こめこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・だいたいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご・りんごかじゅう	
12日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	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	
13日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 25.0
	マーボーどうふどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーどうふどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	ぎゅうにく・とりにく・だいたいず・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・にんじん・ねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			いちご	
ふるさと 給食の日 16日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさといものあげに	あぶら・でんぷん・さといも・さとう	とりにく	しょうが・しいたけ・きんぴにんじん・たけのこ グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・こまつな	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
くだもの			みかん		
17日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのき・たまねぎ・ねぎ		
18日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	6の2リクエスト しょうゆラーメン	552 27.2
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	しょうゆラーメン	でんぷん・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・なると・わかめ	にんじん・たまねぎ・コーン・チンゲンサイ・ねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・パンこ・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・こんぶこ・かつおこ・ほたてこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・はくさい	
アーモンドフィッシュ	ごま・アーモンド	かたくちいわし			

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	
19日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693 25.8
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・パセリ	
	ホワイトソース	バター・あぶら・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・きんぴにんじん	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリーピューレ・ブルーベリーかじゅう	
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモン・ねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		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・こまつな	
くだもの			みかん		
23日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あげだし豆腐	あぶら・でんぷん	とうふ		
	あげだし豆腐(あんかけ)	さとう・でんぷん		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・えのき・いんげん	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ		
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
くだもの			みかん		
25日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく・パセリ	
	コールスローサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きんぴにんじん・きゅうり	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	きんぴにんじん・はくさい	
26日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・あぶらあげ・さつまあげ・とりにく	にんじん・えだまめ	
	ぐたくさんじる	こんにやく・さつまいも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
27日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 19.6
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ		1の1,3の2 リクエスト カレーライス	
	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・れんこん・きゅうり・なす・しょうが・しそ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
くだもの			りんご		
30日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 21.8
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにく	しいたけ・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・ きんぴにんじん・にんじん・たけのこ	
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
31日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さつまいものそぼろに	あぶら・さつまいも・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・きんぴにんじん・にんじん・えだまめ	
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・きんぴにんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
くだもの			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・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」
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。

☆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