



# 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) たんぱく質 (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	
♪♪ 「ななくさ」は、三島市三ツ谷の生産者さんが育てたものをいただきました ♪♪					
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 19.0
	ななくさがゆ	こめ・ごま		せり・なすな・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	たまご		
	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	キャベツ・ほうれんそう	
くだもの			みかん		
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 22.3
	ソフトフランス	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	チョコカール	こむぎこ・さとう・マーガリン	たまご・スキムミルク		
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	とりにく・スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 26.0
	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・れもんじり・えのき・ねぶかねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 24.8
	マーボーどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーどん(く)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	くだもの			りんご	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 19.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ごまソース	さとう・ごま			
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
ふるさと 給食の日 16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 19.2
	みしまやさいかレー(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	みしまやさいかレー(ルウ)	あぶら・さといも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい・ブロッコリー	
	フレンチサラダ(アーモンドいり)	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 25.3
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・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・もちげんまい	しろいんげんまめ		

18日から31日は、裏面をみてください。

年賀はがき  
〒411-0848

年賀

三島市 緑町 7-7

三島市立西小学校のみなさま

三島市立西小学校給食室

つちやうこ・おおきやすし  
さとうのぶ・いんげん  
うちだみやこ・いんげん  
うさだみやこ・いんげん

あけまして  
おめでとう  
ございます

いっぱい食べて、  
いっぱいあそんで、  
いっぱいまなんで、  
えがおいっぱいの  
☆すてきな1年にしてください☆



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (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	
18日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
❀ ❀ ❀ 1月21日から25日まで、学校給食週間です ❀ ❀ ❀					
21日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 26.0
	せきはん	こめ・もちごめ	あずき		
	くろはんべんのおちゃフライ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・パンこ	さば・いわし・たら		
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	かきたまじる (浜名湖産青のりボール入り)	さとう・でんぷん	とうふ・たら・あおのり	えのき・はねぎ	
くだもの			みかん		
日本で 最初の給食の こんだて 22日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 27.7
	セルフおにぎり (ごはん)	こめ・むぎ・ごま			
	セルフおにぎり (やきのり)		のり		
	さけのしおやき		さけ		
	たくあん	さとう		ほしだいこん	
ぐだくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな		
23日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 29.6
	ソフトめん	こむぎこ		朝、1年生が、たまねぎの皮をむいてくれます。	
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・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・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
24日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・ごまあぶら・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ	
	くだもの			りんご	
25日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 21.3
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	こんにゃく・さといも・さとう	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		
	ごぼうサラダ	さとう・マヨネーズ・ごま		ごぼう・きゅうり・にんじん	
くだもの			ぼんかん		
28日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 22.2
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	ほししいたけ・むきえだまめ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも	たら	こまつな	
	やさしいソテー	あぶら	駿河湾産わかめ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・コーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
29日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 28.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらとだいずのナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・さとう・でんぷん	さわら・だいず	駿河湾産わかめ	
	にびたし			しょうが	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ほうれんそう・はくさい・にんじん・コーン	
えのき・はねぎ					
30日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 24.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう	
	キャラメルアーモンドポテト	さつまいも・あぶら・さとう・バター・アーモンド			
	ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・みそ	えのき・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
31日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお	駿河湾産わかめ	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	きりほしだいこん・キャベツ	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・わかめ	はくさい・こまつな	
くだもの			いよかん		

★ おしらせ ★

\* 1月8日の七草がゆには、三島市三ツ谷地区でとれた七草が入っています。七草は、JA三島函南農協さんより無償でいただきます。

\* 1月21日から25日は、学校給食週間です。  
◎給食委員会では、昼の放送や西の子つといで、楽しい企画を考えています。

◎給食の時間に1年生・2年生の教室に調理員さんが訪問し、一緒に給食を食べます。 おたのしみに★★

☆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