



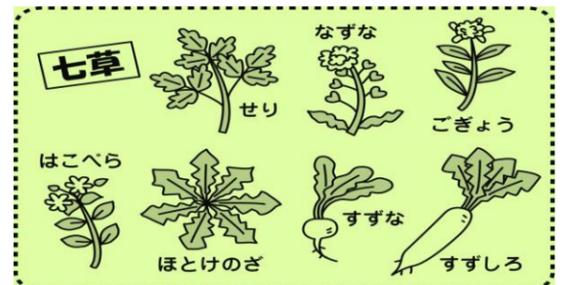
こんだてよていひょう

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			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	
♪♪ 「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 ♪♪					
7日 (火)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ あつやきたまご だいがくいも ツナとキャベツのごまあえ	こめ・ごま あぶら・さとう さつまいも・あぶら・さとう・ごま ごま・さとう	ぎゅうにゅう たまご まぐろ	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 キャベツ・ほうれんそう	628 18.6
8日 (水)	ぎゅうにゅう バターロール はるまき コールスローサラダ はくさいスープ みかんジャム	こむぎこ・ショートニング・さとう はるさめ・あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら さとう はるさめ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく・だいず ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・はくさい みかん	579 24.7
9日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこうみやき ごまあえ みそしる	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま ごま・さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・にら こまつな・はくさい・にんじん だいこん・はねぎ	632 27.5
10日 (金)	ぎゅうにゅう せきはん くろはんぺんのおちゃフライ にびたし かきたまじる	もちごめ・ごま でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ・パン	ぎゅうにゅう あずき さば・いわし・たら・だいず	こまつな・はくさい・コーン えのきたけ・はねぎ	632 22.4
14日 (火)	ぎゅうにゅう バターライス ホワイトソース ビーンズサラダ くだもの	こめ・むぎ・バター バター・こむぎこ・あぶら ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ だいず	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン・にんじん みかん	627 21.9
15日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきししゃも ごまあえ ぐだくさんじる	こめ・むぎ ごま・さとう こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	586 23.2
16日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん たまごどん (ぐ) あげぎょうざ もやしナムル かこうこざかな	こめ・むぎ さとう あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん ごまあぶら・ごま さとう・ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ・たまご ぶたにく いわし	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうが・にんにく もやし	689 26.2
ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう むぎごはん ふるふきだいこん あおなとひじきのにびたし みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう みそ ひじき・あぶらあげ・だいず なまあげ・みそ・わかめ	だいこん ほししいたけ・こまつな たまねぎ・ねぎ みかん	652 21.2
1月20日から24日まで、学校給食週間です					
日本で 最初の給食の こんだて 20日 (月)	ぎゅうにゅう セルフおにぎり (ごはん) セルフおにぎり (やきのり) さけのしおやき たくあん みそしる	こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく	ぎゅうにゅう のり さけ とうふ・あぶらあげ・みそ	ほしだいこん はくさい・にんじん・だいこん・こまつな	550 28.3

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。



21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			I栄養 - (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	
21日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん カレースープ フレンチサラダ ラムネがたチーズ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう 朝、1年生が、たまねぎの皮をむいてくれます。 ぶたにくスキムミルク・こなチーズ ハム チーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・レタス・コーン	641 21.1
22日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん みしまコロッケ ごまあえ だいこんのわふうスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	たまねぎ こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ みかん	659 18.6
23日 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん みそラーメン(スープ) ポテまめサラダ	ちゅうかめん あぶら・ごまあぶら・ごま さとう・ごまあぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく・やきぶた だいす・ハム	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ きゅうり	612 26.5
24日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ・あおのり・たまご なまあげ・みそ	こめつな・キャベツ・コーン はねぎ	611 22.8
27日 (月)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん あらびきつくね やさいソテー みそしる	こめ・むぎ でんぷん・ラード・さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とりにく・えんどうまめ みそ・わかめ	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース きゃべつ キャベツ・ほうれんそう・にんじん・コーン たまねぎ・だいこん・はねぎ	638 22.1
28日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに こまつなのおかか みそしる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば・みそ かつおぶし(おかか) あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	しょうが こまつな・はくさい・にんじん えきたけ・はねぎ	584 26.2
29日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん カラフルたまごとし キャラメルアーモンドポテト はくさいとベーコンのクリームスープ	こめ・むぎ あぶら・マヨネーズ・さとう さつまいも・あぶら・さとう・バター・アーモンド バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	756 23.9
30日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん のりふりかけ がんものにつけ きりほしだいこんとぶたにくのいためもの かきたまみそしる	こめ・むぎ ごま・さとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり がんもどき ぶたにく・さつまあげ とうふ・みそ・たまご・わかね	きりほしだいこん・キャベツ えきたけ・はねぎ	608 23.1
31日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	こめ・むぎ あぶら じゃがいも・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース キャベツ・きゅうり みかん	683 22.2

年賀はがき
〒411-0848
50円切手をお貼り下さい
年賀

三島市立西小学校給食室
三島市 緑町 7-7

三島市立西小学校のみなさま
さとうちやうこ・よしのきみひこ
うさとうのぶ・ほんまみやか
ちだみやこ・ますだふみこ

あけまして
おめでとう
ございます

いっぱい たべて、
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☆

☆ おしらせ ☆

* 1月7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20日から24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て、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☆

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - (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	

—

—



—

