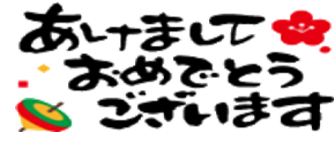




こんだてよていひょう



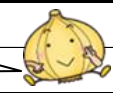

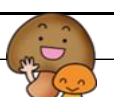

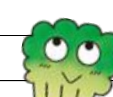
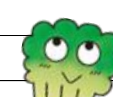
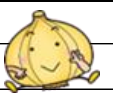




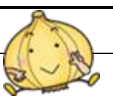






三島市立西小学校

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
		<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	
7日 (木)	♪♪「ななくさ」は、三島市三ツ谷の生産者さんが育てたものをJA三島函南農協より無償でいただきました♪♪				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		451 18.3
	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	たまご		
	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	
きんとんパイ	さつまいも・さとう・マーガリン・こむぎこ	たまご			
8日 (金)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県いちご協議会より「いちご」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 23.9
	せきはん	もちごめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	さば・いわし・たら		
	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	えのきたけ・ねぎ	
くだもの			いちご		
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 24.6
	ぶーちゃんどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
	くだもの			くだもの	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.4
	しよくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	オークランドポテト	じゃがいも・コーンスターチ	ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	ピーマン・トマト・たまねぎ	
	はくさいスープ	はるさめ	ハム	にんじん・はくさい・パセリ	
	けんさんみかんタルト	こむぎこ・マーガリン・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・たまご	みかんかじゅう	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		698 23.9
	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・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・ほうれんそう	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
のりふりかけ	さとう・ごま	のり			
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 26.2
	ちゅうかどん(むぎごはん)	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	ごまあぶら	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ	
	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		
給食週間	1月18日から22日まで、学校給食週間です				
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692 26.0
	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	
	さんまのかぼすレモン	でんぷん	さんま		
	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	
19日 (火)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より「鱈フライのパン粉付き」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	あじ		
	むしキャベツ(ソース)	さとう		キャベツ	
	ぶたじる	こんにやく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
くだもの			くだもの		
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 26.6
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	みそラーメン(スープ)	あぶら・ごま・ごまあぶら	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・もやし・コーン・ねぎ	
	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	
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	みかんゼリー	さとう		みかん	

1月18日から22日は、給食記念週間です。

©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。

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			エネルギー (kcal) たんぱ
		<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 (木)	ぎゅうにゅう		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。 	618 26.6
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(スープ)	あぶら・じゃがいも	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	
	ヒレカツ	パンこ・でんぷん・あぶら	ぶたにく		
	むしキャベツ(ソース)	さとう		キャベツ 	
22日 (金)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より「ニジマスの澱粉付き」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676 29.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にじますのやさいあんかけ	でんぷん・あぶら・さとう	にじます	しめじ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・たけのこ	
	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・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ 	
くだもの			くだもの 		
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ		たまねぎ	
	にこみハンバーグ	あぶら・さとう・トマト	とりにく・ぶたにく	キャベツ・こまつな・コーン 	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう		
26日 (火)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より「牛肉」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 31.4
	バターライス	こめ・むぎ・バター	むきえび	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	サイコロステーキ	あぶら	ぎゅうにく	にんにく 	
	こふきいも	じゃがいも			
やさいスープ		ベーコン	はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ		
27日 (水)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県いちご協議会より「マスクメロン」を無償でいただきました。				
	くだもの			マスクメロン 	737 28.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	
	ほうれんそうのアーモンドじゃこのサラダ	さとう・ごまあぶら・アーモンド	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・キャベツ	
フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイン・みかん 		
28日 (木)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より「真鯛の味噌漬け」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 30.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	まだいのみそづけ	さとう	みそ・まだい		
	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	
	けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
くだもの			くだもの		
29日 (金)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県いちご協議会より「いちご」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・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・ねぎ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			いちご		

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。



お知らせ

いよいよ、7日から給食が開始されます。

昨年末は、天候も良く心配されていた野菜等の価格も安定し予算内で給食を提供することができました。1月から3月も昨年末同様に給食運営ができることを願っています。しかし、天候等により食材の価格安定がされない事もあるため、その場合は、果物や肉の種類の変更をさせていただきます。(キウイフルーツについては食物アレルギー対応のため果物としての使用はいたしません。)



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
		<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	

|

|

1

