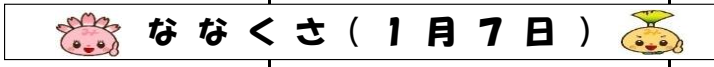

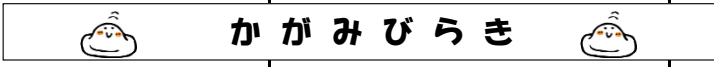



1月 こんだて よていひょう

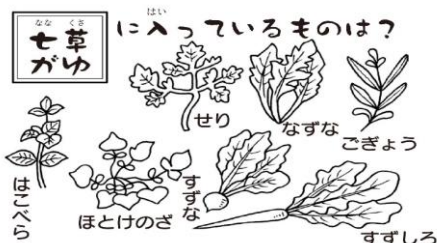
三島市立南小学校

日にち	牛乳	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			
7 火	○	 ななくさ (1月7日)				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	567 16.2	
		ななくさがゆ	こめ	とりにく たまご				
		あつやきたまご	でんぷん	わかめ				キャベツ コーン にんじん
		わかめサラダ	さつまいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう				
8 水	○	ごはん	こめ むぎ	さわら だいず	ねぶかねぎ レモンかじゅう	659 27.7		
		さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん あぶら さとう		ほうれんそう にんじん しめじ			
		ほうれんそうとしめじのにびたし		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん もやし はねぎ			
		もやしのみそしる						
9 木	○	ごはん	こめ むぎ	ふたにく	キャベツ たまねぎ	683 23.3		
		やきぎょうざ	こむぎこ でんぷん	ふたにく	しいたけ にんじん キャベツ こまつな			
		ふたにくとはるさめのいためもの	はるさめ さとう ごまあぶら	とうふ たまご もずく	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ			
		もずくとたまごのスープ	でんぷん	ヨーグルト	ブルーんかじゅう			
10 金	○	 かがみびらき				645 28.6		
		ごはん	こめ むぎ	さば			ほうれんそう キャベツ にんじん	
		さばのしおこうじやき		とりにく			しいたけ にんじん だいこん はくさい	
		ごまあえ	ごま さとう	のり				
14 火	○	えびピラフ	バター こめ むぎ	えび	にんじん たまねぎ グリンピース	638 28.1		
		ビーンズグラタン	バター こむぎこ あぶら	だいず しろはなまめ きんときまめ	えだまめ たまねぎ コーン			
		はくさいのスープ		ぎゅうにゅう チーズ ウィナー	マッシュルーム あかピーマン			
		こざかな		ベーコン	たまねぎ はくさい パセリ			
15 水	○	ソフトめん	ソフトめん	とりにく ベーコン チーズ	パセリ マッシュルーム あかピーマン	606 24.9		
		つけナポリタン	あぶら なまクリーム ジャがいも		マッシュルーム チンゲンサイ トマト			
		コーンポテト	じゃがいも あぶら		コーン			
		みかん			みかん			
16 木	○	ごはん	こめ むぎ	ふたにく たまご みそ	しいたけ きりほしだいこん	679 28.4		
		みそかつ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	あぶらあげ	にんじん いんげん			
		きりほしだいこんのいために	あぶら さとう	あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぶかねぎ			
		けんちんじる	さといも					
17 金	○	ごはん	こめ むぎ	ししゃも	しょうが	644 23.5		
		ししゃものカレーあげ	あぶら こむぎこ	ふたにく	ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん			
		れんこんのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ			
		なまあげのみそしる	じゃがいも					

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

七草がゆ ~みしまの七草を使って~

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。
春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。



鏡開き

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいだい」には、家が代だい続くようという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			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	
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん (1月20日～24日)						
20月	○	ごはん のり たくあん さけのしおやき ごみあえ さつまじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さつまいも	のり さけ とうふ みそ	たくあん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ こんにゃく	602 28.9
		上手におにぎりをにぎりましょう。				
21火	○	ごはん さといものミートカレー ブロッコリーのサラダ みかん	こめ むぎ さといも あぶら あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン みかん	728 23.7
		1年生おてっだいこんだて		1年生が玉ねぎの皮むきのお手伝いをします。		
22水	○	さくらごはん しずおかおでん キャベツのおかかあえ アーモンドこざかな	こめ むぎ さといも アーモンド ごま さとう	うすらたまご くろはんぺん ぶたにく ちくわ こんぶ かつおぶし こざかな	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ にんじん	600 25.9
		ごとうちこんだて ～しずおかおでん(しずおか)～				
23木	○	わかめごはん とりのからあげ ごまあえ だいこんのみそしる いちご	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも	とりにく	こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん はねぎ いちご	663 26.6
		～ビタミンたっぷりこんだて～		いちご、にんじん、小松菜などを使い、風邪に負けないようにビタミンがたっぷりとれる献立にしました。わかめやいちごを入れて色どりも良かったです。(6の3より)		
24金	○	ごはん あじのひもの ポテトサラダ はくさいのみそしる	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ	あじ ハム ヨーグルト とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん はねぎ いちご	691 29.5
		ごとうちこんだて ～あじのひもの(めまづ)～				
27月	○	キムチチャーハン みしまじゃがとっと ベーコンのいそポテト ワンタンスープ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも じゃがいも ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく さかなのすりみ ベーコン あおのり わかめ	キムチ たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ はくさい ねぶかねぎ	541 22.6
28火	○	ごはん みしまコロッケ ごもくにまめ かきたまみそしる ミニトマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま さとう こんにゃく さとう	ぶたにく スキムミルク だいず あぶらあげ こんぶ とうふ たまご みそ	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ のえきたけ こまつな ミニトマト	667 23.4
		ふるさときゅうしょくの日		みしまコロッケ		
29水	○	あげパン チリコンカン かいそうサラダ	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにく きんときまめ ハム かいそう	せんちゃ にんにく にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン にんじん	618 23.4
30木	○	なめし ぶりのてりやき ほうれんそうときのこのおひたし さといものみそしる りんご	こめ むぎ さとう でんぶん さといも	ぶりの かつおぶし みそ あぶらあげ	だいこんのは はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん にんじん はねぎ りんご	628 26.9
		～えいようたっぷり!しゅんのみしまやさいメニュー～		6年生が考えた献立		
31金	○	ごはん えびととうふのチリソース ナムル アーモンドとこざかなのいりに	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま アーモンド ごま さとう	ぶたにく とうふ えび こざかな	にんにく しょうが はねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ほうれんそう にんじん もやし	651 29.1
		旬のぶりを使いました。三島野菜の里芋、人参のあったおみそ汁、三島でとれたほうれん草ときのこのあったおひたしを考えました。(6の2より)				