

# 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 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだちようし ととの</small>		
7 木	○			三島市の生産者さんから、プレゼントしていただく、七草です♪			597 17.3
		ななくさがゆ	こめ むぎ		ぜり なすな ごきょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ		
		とりそぼろいりあつやきたまご	でんぷん	とりにく たまご			
		だいがくいも	さつまいも あぶら ごま さとう				
		ごもくきんぴら	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく		ごぼう にんじん さやいんげん	
8 金	○	静岡県産農畜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からまだいの味噌漬けを無償でいただきます。					649 27.5
		ごはん	こめ むぎ				
		まだいのみそづけやき	さとう	まだい みそ			
		ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん		
		すましじる	やきい	とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ		
		みかんタルト	こめこ さとう でんぷん みずあめ あぶら	とうにゅう	みかん		
12 火	○	ごはん	こめ むぎ				632 29.9
		ちゅうかどんのく	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ さやいんげん		
		うずらのたまご		うずらたまご			
		ハムとチンゲンサイのスープ	でんぷん ごまあぶら	ハム とうふ わかめ	チンゲンサイ		
		かたぬきチーズ		チーズ			
13 水	○	ソフトめん	ソフトめん				669 27.6
		ミートソース	バター こむぎこ あぶら	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ		
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		いちご			いちご		
14 木	○	ごはん	こめ むぎ				585 20.5
		ほきのこめこおちゃフライ	こめこ	ほき	せんちゃ		
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ		
		みかん			みかん		
15 金	○	静岡県産農畜産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県温室農業協同組合クラウンメロン支所からクラウンメロンを無償でいただきます。					680 26.5
		ごはん	こめ むぎ				
		げんきどんのく	あぶら でんぷん さとう	きゅうにく ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな		
		いりたまご	あぶら さとう	たまご			
		みそしる	さつまいも	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
		メロン			メロン		
18 月	○	全国学校給食週間 (1月18日～22日)			明治22年きゅうしょくはじめりこんだて		529 25.9
		ごはん	こめ むぎ				
		さけのしおやき		さけ			
		たくあん			だいこん		
		くたくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
		ほんかん		ほんかん			
19 火	○	1年生おてつだいこんだて		1年生が玉ねぎの皮むきのお手伝いをします。			674 22.7
		ごはん	こめ むぎ				
		さといもミートカレー	さといも じゃがいも あぶら カレールウ	きゅうにく ぶたにく だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース		
		ブロッコリーサラダ	あぶら さとう	ハム	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん		
		ミニトマト		ミニトマト			

※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。

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I類* - 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 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<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 <small>からだ ちようし ととの</small>		
20 水 	○	<b>パンこんだて</b>					643 23.7
		チョコカルパン	パン マーガリン さとう チョコレート	たまご スkimミルク			
		かんしょみしまコロッケ	あぶら さつまいも こむぎこ パンこ				
		キャベツソテー	あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ		
		ふゆやさいのポトフ		とりにく ぶたにく ウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ かぶ はくさい フロッコリー		
3年 給食なし 21 木	○	<b>じぼさんこんだて</b>					600 23.3
		ごはん	こめ むぎ				
		さといものみそおでん	こんにゃく さといも でんぶん さとう	こんぶ ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん		
		きびなごフライ	あぶら こむぎこ パンこ ごま	きびなご			
		ツナサラダ	さとう ごま	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
22 金	○	<b>静岡県産農畜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静岡県産牛肉を無償でいただきます。</b>				622 29.0	
		<b>おいわいこんだて</b>					
		ごはん	こめ むぎ				
		サイコロステーキ	さとう	ぎゅうにく	にんにく だいこん		
		こまつなのサラダ	あぶら さとう		こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる	やきふ	あぶらあげ とうふ みそ	はねぎ		
みかんゼリー	さとう		みかん				
25 月	○	 <b>ふるさときゅうしょくの日</b> 				604 26.7	
		ごはん	こめ むぎ				
		にじますのキャロットやき	マヨネーズ パンこ	にじます	にんじん		
		ちくぜんに	あぶら こんにゃく さとう	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん		
		みそしる		みそ あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん はくさい はねぎ		
26 火	○	ちゅうかさいはん	ごまあぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	603 19.0	
		はるまき	あぶら はるまきのかわ さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ		
		キャベツのナムル	ごまあぶら ごま さとう		きゅうり キャベツ とうもろこし		
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	だいこん たまねぎ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
27 水	○	ごはん	こめ むぎ			598 26.7	
		さばのカレーチーズやき		さば チーズ			
		おひたし			こまつな キャベツ にんじん		
		みそしる	さといも	みそ あぶらあげ	たまねぎ しめじ はねぎ		
		みかん			みかん		
28 木	○	すきやきごはん	あぶら さとう こめ むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ	589 24.0	
		ししゃものたつたあげ	あぶら でんぶん	ししゃも			
		キャベツのあえもの			キャベツ にんじん		
		のっぺいじる	こんにゃく さといも でんぶん	あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ		
29 金	○	ごはん	こめ むぎ			625 24.6	
		マーボーとうふどんのぐ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ		
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり とうもろこし		
		アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	いわし			

