

# 1月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

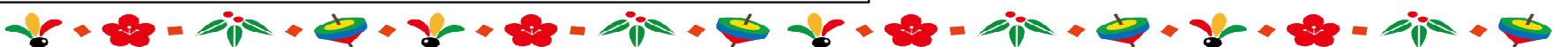
日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	
6 木	○	ごはん マーボー豆腐どんぐり じゃがいものちゅうかサラダ みかんゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ にんじん きゅうり とうもろこし みかん	593 22.0
7 金	○	ななくさ (1月7日)                                  七草			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♪	
		ななくさがゆ くろはんぺんおちゃフライ ごもくきんぴら とうにゅうプリンタルト	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら こんにゃく さとう ごま こめこ さとう でんぷん あぶら	さば いわし たら ぎゅうにく とうにゅう	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ せんちゃ ごぼう にんじん さやいんげん	530 16.9
11 火	○	なめし ぶりのてりやき にびたし さといものみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん さといも	かつおぶし ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ	きょうな だいこんのは ひろしまな しょうが はくさい こまつな えのきたけ だいこん にんじん はねぎ	576 26.0
12 水	○	ちゅうかめん みそラーメンスープ ポークパオズ ちゅうかいため アーモンドフィッシュ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん パンこ さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぷん ごま アーモンド	みそ ぶたにく やきぶた ぶたにく ほたて かつお いわし	しなちく にんじん キャベツ はねぎ とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ たけのこ チンゲンサイ にんじん	627 31.4
13 木	○	~ 6年1組 The 人気給食 ~				
		ごはん とりにくのからあげ やさしいソテー みそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん あぶら	とりにく とうふ みそ わかめ	にんにく しょうが キャベツ こまつな しめじ たまねぎ だいこん はねぎ	592 22.9
14 金	○	ごはん ピビンパのぐ (にくいため) ピビンパのぐ (いりたまご) ピビンパのぐ (ナムル) さかなのすりみだんごのスープ ヨーグルト	こめ むぎ いとこんにゃく ごまあぶら でんぷん さとう さとう ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご わかめ たら とうにゅう だいず きょかいエキス ヨーグルト	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし えのきたけ しょうが はねぎ	651 27.5
17 月	○	全国学校給食週間 (1月17日 ~ 21日) 明治22年きゅうしよくはじまりこんだて				
		ごはん さけのしおやき たくあん ぐだくさんじる ほんかん	こめ むぎ こんにゃく さといも	さけ とうふ みそ ぶたにく	おにぎり だいこん ごぼう だいこん にんじん はねぎ ほんかん	539 27.7
18 火	○	みしまかんしょのひ			JA三島甘藷部会さんより、三島甘藷を53kgいただきました。大学芋に使わせていただきます。味わって食べましょう。	
		ごはん はっほうさい だいがくいも かたぬきチーズ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく うすらたまご チーズ	ほししいたけ たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	737 26.2






**\*\* 6年生、考案給食献立 \*\***

6年生が家庭科の時間に考えた献立を1/13、1/25、1/27に提供します。栄養バランスや地場産物の活用、色どりなどさまざまな面を考慮した献立です。どうぞお楽しみにしてください。

※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補キ - 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	
19 水 	○	<b>パンこんだて</b>				523 26.8
		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 スキムミルク		
		オムレツ (ケチャップソース)	さとう でんぷん あぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
		キャベツのソテー	あぶら	ポークハム	にんじん キャベツ とうもろこし	
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	セルリー にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
20 木 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">3年 給食なし</span>	○	<b>1年生おてっだい</b>			1年生が玉ねぎの皮むきのお手伝いをします。	665 22.2
		ごはん	こめ むぎ			
		さといものミートカレー	さといも じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにく 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	
		ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう 	ポークハム 	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	
21 金	○	<b>わしょくこんだて</b>				545 26.3
		ごはん	こめ むぎ			
		さわらのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さわら	にんにく しょうが にら	
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	
		みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	しめじ だいこん はねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり				
24 月	○	 <b>ふるさときゅうしょくの日</b> 				639 24.0
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
		かますこめパンこフライ (ごまソース)	あぶら さとう ごま でんぷん こめパンこ	かます		
		キャベツとコーンのおひたし			キャベツ こまつな とうもろこし	
		とんじる	さといも こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
みかん			みかん			
25 火	○	<b>～6年2組 栄養バランスばっちりこんだて～</b>				606 25.8
		ごはん	こめ むぎ			
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	たまねぎ	
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ポークハム	にんじん きゅうり たまねぎ	
ABCスープ	マカロニ	ベーコン	セルリー にんじん たまねぎ トマトかん			
26 水	○	ごはん	こめ むぎ			665 18.0
		みしまかんしょコロッケ	あぶら さつまいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん	とうにゅう		
		はるさめツナサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	きゅうり にんじん	
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン とうふ	チンゲンサイ	
		ピーチゼリー	ゼリーのもと		ももかん	
27 木	○	<b>～6年3組 栄養たっぷり旬の野菜こんだて～</b>				573 22.2
		ごはん	こめ むぎ			
		ほきのこめこおちゃフライ	あぶら こめこ	ほき	せんちゃ	
		れんこんのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	
みそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん はねぎ			
28 金	○	ごはん	こめ むぎ			689 26.9
		やきにくどんのく	あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく	ももかん たまねぎ にんじん ピーマン	
		おこげいりわかめスープ	おこげ	わかめ	もやし にら	
		りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご	
31 月	○	ごはん	こめ むぎ			630 19.7
		ハヤシライス	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん	
		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	
		みかん			みかん	