




# 1がっ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるのもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>からだちようしとどの</small>	
	<b>ななくさがゆ献立</b>	年末年始の豪華な料理で疲れた胃を、七草で元気にしてあげましょう。今年も三島市の七草で七草がゆを作ります。			
7 (木)	ななくさがゆ	★こめ	とりにく	★ななくさ(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)	611 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		27.5 g
	あつやきたまご	あぶら	☆たまご		26.2 g
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・ごま でんぷん・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ		2.6 g
	ツナのあえもの	さとう・ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
8 (金)	キャロットライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル		★にんじん	602 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		19.8 g
	ホワイトソース	☆こむぎこ・バター・あぶら	とりにく・★ぎゅうにゅう しろはなまめ・だっしふんにゅう	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	17.3 g
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	1.9 g
	くだもの			デコポン	
12 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			651 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		20.9 g
	ししゃもフリッター	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ	ししゃも・おきあみ・あおさ		25.2 g
	ごまあえ	ごま・さとう		★キャベツ・こまつな・にんじん	1.9 g
	おざく	★さといも・こんにやく・さとう	あぶらあげ	★だいこん・にんじん・ごぼう・☆しいたけ	
くだもの			ぼんかん		
13 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			681 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		29.0 g
	ジャージャーめんつけじる	ごま・でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう・とりにく・だいず みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・★はねぎ ☆しいたけ・にんにく・しょうが	22.0 g
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		きゅうり・とうもろこし・にんじん	3.3 g
	くだもの			メロン	
14 (木)	ホタテごはん	★こめ・むぎ	ホタテがい・だいず	にんじん・グリーンピース	609 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		25.1 g
	みしまじゃがとっと	★じゃがいも・でんぷん・あぶら	さかなすりみ(ぐち)	★こまつな	22.4 g
	さつまいもとだいずのサラダ	★さつまいも マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	だいず	きゅうり	3.1 g
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
チーズ		チーズ			
15 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			620 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		25.2 g
	さかなのちゅうかあえ	カシューナッツ・でんぷん・さとう ごまあぶら・あぶら	さわら	たけのこ・★ねぶかねぎ・にんにく しょうが	25.9 g
	さんしよくあえ	ごま・さとう		★キャベツ・きゅうり・にんじん	2.6 g
	わかめスープ	あぶら	わかめ・ベーコン	たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
18日～22日は学校給食週間です。給食や給食ができるまでに関わっている人について考える一週間にしましょう。					
18 (月)	<b>初めての給食献立</b>	給食が初めて出された明治22年頃の献立です。当時はおにぎり、焼き魚、つけものだけでした。今日は栄養バランスを考えて、豚汁と果物を追加しています。			
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		26.9 g
	さけのしおやき		さけ		19.7 g
	きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら・さとう・ごま		きゅうり・たくあん	2.5 g
とんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・みそ・☆ぶたにく	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん		
くだもの			デコポン		
19 (火)	<b>人気メニュー献立</b>	あちこちのクラスから「揚げパンはいつでるの?」と聞かれていたので、ここで今年度初登場です!			
	あげパン(きなこあじ)	☆こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	だっしふんにゅう・きなこ		601 kcal
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		21.2 g
	ポトフ	じゃがいも	☆ぶたにく・ウィンナー	★キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー	19.1 g
	フルーツジュレ	アセロラゼリー		もも・パイナップル・みかん・りんご(かんづめ) メロン	2.3 g

\*食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	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>おいおい献立</b>	給食が始まったことをおいおいして、お赤飯のような色の『黒米ご飯』を炊きます。使用する牛肉は、静岡県産農畜産物を活用した学校給食提供事業にて、無償でいただいたものです。			532 kcal 26.9 g 15.3 g 2.3 g
	くろまいごはん	★こめ・おぎ・くろまい			
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	サイコロステーキ		☆ぎゅうにく	にんにく	
	オニオンソース	さとう・でんぷん・あぶら		たまねぎ・にんにく・しょうが	
	おひたし		かつおけずりぶし	★キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる	でんぷん・さとう	わかめ・タラすりみ	たまねぎ・★はねぎ	
くだもの			いちご		
21 (木)	<b>静岡県のめぐみ献立</b>	三島市や静岡県でとれた食べ物をたくさん使った献立です。にじますは「静岡県水産物を活用した学校給食提供事業」にて、無償でいただいたものです。			552 kcal 26.1 g 15.9 g 2.0 g
	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にじます	あぶら・でんぷん・こむぎこ	☆にじます		
	やさしいあんかけ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら・さとう		えのきだけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	こくしょうじる	★さとも・こんにやく・でんぷん	とうふ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
のりのつくだに	でんぷん	☆のり			
22 (金)	<b>三島市のめぐみ献立</b>	三島市で育った食べ物をたっぷり使った献立です。三島市の自然の恵みに感謝していただきましょう。			545 kcal 18.8 g 17.2 g 1.8 g
	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	★さつまいも・あぶら・こむぎこ こめこ	とうにゅう・だいずこ		
	おひたし		ちくわ・かつおけずりぶし	★はくさい・★ほうれんそう・にんじん	
	だいこんスープ		★ぶたにく・わかめ	★だいこん・えのきだけ・★はねぎ	
ミニトマト			★ミニトマト		
25 (月)	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			607 kcal 27.0 g 17.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・えび・かまぼこ・いか	★キャベツ・たまねぎ・たけのこ・こまつな ☆もやし・にんじん・☆しいたけ	
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	☆ぎゅうにく	チンゲンサイ・★エリンギ・しょうが	
おこのみまめ	あぶら・でんぷん	しろいんげんまめ・あおのり			
26 (火)	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			616 kcal 27.9 g 20.2 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	ひじきのいために	ごま・さとう・あぶら	だいず・さつまあげ・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	けんちんじる	★さとも・こんにやく・でんぷん	とうふ・とりにく	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			デコボン	
27 (水)	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			573 kcal 21.2 g 19.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	しずおかおでん	★さとも・こんにやく	いわしはんぺん・ちくわ・こんぶ	★だいこん	
	うずらのたまご		☆うずらのたまご		
	だしこ		かずおけずりぶし・あおのり		
	れんこんサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま さとう	まぐろあぶらづけ	れんこん・★キャベツ・きゅうり	
くだもの			いちご		
28 (木)	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			654 kcal 24.0 g 19.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	ごまあぶら・さとう・あぶら	☆とうふ・とりにく・だいず	トマトピューレ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	とりにく・わかめ	★キャベツ・たまねぎ・にんじん	
とうにゅうココアプリン	ココアプリンのもと	とうにゅう・★ぎゅうにゅう★なまクリーム			
29 (金)	むぎいりごはん	★こめ・おぎ			646 kcal 23.3 g 20.2 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・カレールー・あぶら	☆ぎゅうにく・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・かぶ・★ブロッコリー カリフラワー・りんご・グリーンピース にんにく・しょうが	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	
	わかめとツナのサラダ	ごま・さとう・ごまあぶら	まぐろのあぶらづけ・わかめ	★キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
くだもの			メロン		

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。