


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
		〈あかのなかま〉 おもに体をつくるものになる食品	〈みどりのなかま〉 おもに体の調子を整えるものになる食品	〈きいろのなかま〉 おもにエネルギーのものになる食品	
6 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	594 kcal 25.9 g 21.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・いんげん	あぶら・ごま・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さといも	
七草がゆ献立		1月7日は「七草」の日です。年末年始の豪華な料理で疲れた胃を、七草がゆで休めましょう。今年も三島市でとれた七草を使用します。			
7 (金)	ななくさがゆ	とりにく	せり・なずな・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)	こめ	606 kcal 27.5 g 25.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		あぶら	
	ミックスかりんとう	だいず・ちりめんじゃこ		さつまいも・アーモンド・ごま てんぷん・あぶら・さとう	
	ツナのあえもの	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごまあぶら	
かがみびらき献立		1月11日の「鏡開き」にあわせてお雑煮が登場します。			
11 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	675 kcal 28.8 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ (1~3年:1個 4~6年:2個)	さば	しょうが	でんぷん・こむぎこ・あぶら	
	だいこんおろし		だいこん	さとう	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	
	おぞうに	とりにく	かぶ・はねぎ・しいたけ	もちごめ・でんぷん	
12 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	654 kcal 28.9 g 21.2 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそラーメンつけじる	ぶたにく・やきぶた	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・はねぎ・しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	
	やきぎょうざ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
13 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	632 kcal 20.5 g 23.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・あおのり		こむぎこ・でんぷん・こめこ・さとう あぶら	
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい		
	おざく	あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ	さといも・こんにやく・さとう	
	くだもの		ぼんかん		
14 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	607 kcal 24.6 g 19.3 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよそぼろどん				
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
	りんごゼリー		りんご	さとう	
17日~21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。					
17 (月)	給食のはじまり献立	給食がなかった明治22年ごろは、お昼ごはんを自分で持ってくるのが当たり前でした。おうちが貧しくてお昼ごはんを持ってくる ことができない子供たちへ「おにぎり」や「塩ざけ」、「漬け物」などを出してあげたことが、給食のはじまるきっかけとなりました。 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	539 kcal 27.5 g 14.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	きゅうりのカリカリづけ		きゅうり・たくあん	ごま・ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	
	くだもの		でこぼん		
三島甘藷の日		三島市でとれた甘藷(さつまいも)をJAさんより無償提供していただきました。 さつまいもを育ててくれた農家さんに感謝して、味わって食べましょう。			
18 (火)	げんきどん				756 kcal 22.8 g 22.9 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	げんきどんのぐ	ぎゅうにく	だいこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ こまつな	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいがくいも			さつまいも・さとう・あぶら・ごま	

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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しよくひん} 食品	おもに ^{からだちようしとどの} 体の調子を整えるもとになる ^{しよくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しよくひん} 食品	
19 (水)	パンの給食	戦後は食料が不足していたため、アメリカから送られた小麦粉を使用したパンが毎日給食で出されていました。また牛乳の代わりに「脱脂粉乳を水で溶かしたもの」が出されていました。			643 kcal 26.8 g 29.5 g 3.2 g
	セルフホットドッグ				
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト	ぶたにく			
	ごまいりけチャップソース			ごま・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・あさり・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら		
20 (木)	静岡県の郷土料理	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。おでんの具に「黒はんぺん」が使用されていて、だし粉をかけて食べるのが特徴です。海に面していて水産物が豊富にとれる静岡県ならではのおでんです。			578 kcal 21.3 g 20.1 g 2.2 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しずおかおでん	いわしはんぺん・ちくわ・こんぶ	だいこん	さとも・こんにやく・さとう	
	うずらのたまご 1~3年:2個 4~6年:3個	うずらたまご			
	だしこ	かつおけずりぶし・あおのり			
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・きゅうり	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま さとう	
21 (金)	世界の料理(スペイン)	スペインの代表的な料理である「パエリア」が登場します。栄養をとることを目的としてはじまった給食は、食について学ぶためのものとしても考えられるようになり、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れた給食が提供されるようになりました。			577 kcal 26.7 g 22.0 g 2.6 g
	パエリア	とりにく・えび・いか・だいず	ピーマン・たまねぎ・にんにく・しょうが マッシュルーム	こめ・むぎ・オリーブオイル	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパニッシュオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	
	ごまソース			ごま・さとう	
	マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・チンゲンサイ	マカロニ	
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま	
24 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのからしマヨネーズやき	さけ		マヨネーズ(たまご不使用)・パンこ	
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ	ごま	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
	くだもの		みかん		
25 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく・だいず	たけのこ・にんじん・はねぎ・トマト にんにく・しょうが	あぶら・ごまあぶら・さとう	
	ワンタンスープ	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・たまねぎ	ごまあぶら・こむぎこ	
	とうにゅうココアプリン	とうにゅう・ぎゅうにゅう		なまクリーム	
26 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	とうにゅう・だいずこ		さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	
	ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう・にんじん・いんげん	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	
	つみれじる	とうふ・みそ・いわし・だいずこ・たら	だいこん・はねぎ	でんぷん・さとう	
27 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅうかあえ	さわら	たけのこ・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・でんぷん・ごまあぶら あぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	わかめスープ	わかめ・ベーコン	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
28 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー	ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・かぶ・ブロッコリー・にんじん カリフラワー・グリーンピース・しょうが にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	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	さとう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごま・ごまあぶら	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
31 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・しょうが	はるさめ・ごまあぶら	
	くだもの		りんご		

*都合により献立内容を変更する場合があります。