





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>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
	ななくさがゆ献立	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。			
8 (火)	ななくさがゆ	★こめ	とりにく	★ななくさ(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)	607 kcal 22.6 g 17.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりそぼろいりあつきたまご	だいすあぶら・でんぷん	たまご・とりにく		
	ごもきんぴら	こんにやく・ごま・あぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	おにまん	さつまいも・ごむぎこ・でんぷん	ぎゅうにゅう		
	みかん			みかん	
9 (水)	キャロットライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル	だいす	★にんじん	565 kcal 22.4 g 16.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ホワイトソース	☆ごむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいす	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
	かこうござかな	ごま	かたくちいわし		
10 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			536 kcal 26.3 g 16.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのしおこうじやき		さば	★はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	おひたし		かつおけしりぶし	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	けんちんじる	★さといも・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			ぼんかん	
	かがみびらき献立	神様にお供えた鏡餅をおしるこにしてください、無病息災を願います。			
11 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			607 kcal 21.3 g 15.3 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	★さといも・こんにやく	がんとどき・こんぶ・ちくわ さつまあげ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ	
	うすらのたまごのしょうゆに		☆うすらのたまご		
	おしるこ	もちごめ・でんぷん・こんにやくこ	あずき		
	のりふりかけ	ごま	のり		
	くだもの			みかん	
15 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			677 kcal 29.6 g 20.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	シシャモフライ	パンこ・ごむぎこ・あぶら・コーンフラ ワー ライおぎこ	ししゅも		
	ごまあえ	ごま		★キャベツ・★こまつな・にんじん	
	いかだいこん	でんぷん	いか	★だいこん	
	くだもの			みかん	
16 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			663 kcal 23.2 g 24.0 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さといものミートカレー	さといも・カレールー・あぶら	☆ぎゅうにく・だいす・チーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー トマトピューレ・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 なたまめ・しそ	
	あおなのジャコサラダ	アーモンド・ごまあぶら	ちりめんじゃこ	★キャベツ・★ほうれんそう・にんじん	
17 (木)	ツナピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	まぐるあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	594 kcal 26.0 g 20.5 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	オムレツのブラウンソースかけ				
	オムレツ		たまご		
	ブラウンソース	☆ごむぎこ・バター・あぶら	☆ぎゅうにく・だいす・チーズ	たまねぎ・★しめじ・トマトピューレ・にんにく	
	ポテトスープ	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ・★はねぎ	
18 (金)	ちゅうかめん	☆ごむぎこ			566 kcal 24.9 g 16.1 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	わかめラーメン	ごま・ごまあぶら・あぶら	☆ふたにく・☆やきふた・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・チンゲンサイ ☆だけのこ・★はねぎ・にんじん	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら	だいす	きゅうり	
	くだもの			せとか	

※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〉 おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもにからだをつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	〈みどりのなかま〉 おもにからだの調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
 学校給食週間献立 1月21日～25日は学校給食週間です。 						
21 (月)	おいわり献立		お赤飯のような色の『黒米ご飯』で、給食の再開をお祝します。			597 kcal 16.8 g 15.9 g 1.7 g
	くろまいごはん	★こめ・くろまい・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	★じゃがいも・パンコ・あぶら	☆ぶたにく	たまねぎ		
	みしまやさいのにびたし		あぶらあげ	★はくさい・★こまつな		
	すましじる		かまぼこ・わかめ	たまねぎ・☆たけのこ・えのきだけ・★はねぎ		
くだもの			みかん			
22 (火)	郷土料理献立		三島野菜をふんだんに使った郷土料理の『おさく』。材料をざくざくと大きく切ることから、この名前が付いたと言われています。			598 kcal 23.9 g 19.1 g 2.5 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	おさく	★さといも・こんにゃく・あぶら	☆あぶらあげ	★だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん ☆しいたけ		
	れんこんサラダ	マヨネーズ(ノンエッグ)・ごま	まぐろあぶらづけ	れんこん・★キャベツ・きゅうり		
	みそじる		☆とうふ・みそ・くきわかめ	たまねぎ・★はねぎ		
なっとう		☆なっとう				
23 (水)	初めての給食献立		給食が初めて出された明治22年頃の献立です。じぶんでおにぎりを握ってみましょう！			538 kcal 23.9 g 19.1 g 2.5 g
	セルフおにぎり	★こめ・むぎ・ごま	わかめ			
	わかめごはん		★ぎゅうにゅう			
	のり		のり			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	さけのおやき		さけ			
きざみたくあん			★だいこん			
とんじる	じゃがいも・こんにゃく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん			
24 (木)	静岡県のめぐみ献立		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。			677 kcal 27.1 g 23.5 g 2.7 g
	ちゅうかさいはん	★こめ・むぎ・ごま	☆ぶたにく	★こまつな・☆たけのこ		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	みしまじゃがとっと	★じゃがいも・でんぶん・あぶら	さかなすりみ(ぐち)	★こまつな		
	いんげんまめとしゅこのあまからあげ	アーモンド・あぶら・ごま・でんぶん	いんげんまめ・ちりめんじゃこ			
	おこげスープ	もちごめ・あぶら	ハム・わかめ	★はくさい・たまねぎ・★はねぎ・にんじん		
25 (金)	静岡県のめぐみ献立		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。			615 kcal 26.9 g 16.2 g 2.3 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	あぶら	★ぶたにく	たまねぎ・にんにく		
	こぶきいも	じゃがいも	あおりのり			
	だいこんスープ		☆ぎゅうにゅう	★だいこん・えのきだけ・★はねぎ		
くだもの			みかん			
28 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	でんぶん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・えび	★はくさい・たまねぎ・☆たけのこ・☆もやし ★こまつな・★しめじ・にんじん・☆しいたけ		
	うずらのたまご		☆うずらのたまご			
	だいがくいも	★さつまいも・あぶら・ごま				
29 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	でんぶん・あぶら	☆なまあげ・☆ぶたにく・みそ	にんじん・さやいんげん・☆しいたけ・しょうが		
	さんしょくあえ	ごま		★キャベツ・きゅうり・にんじん		
	みそじる	★さつまいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
30 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	マーボードウフどんのぐ	でんぶん・あぶら	☆とうふ・☆ぎゅうにゅう・だいす・みそ	たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん にんにく・しょうが		
	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		きゅうり・とうもろこし・にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
31 (木)	げんまいりロールパン	☆こむぎこ・げんまい・ショートニング	だっしふんにゅう			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	オーランドポテト	じゃがいも・コーンスターチ	★ぎゅうにゅう・チーズ・ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ・トマト・ピーマン		
	はくさいスープ		とりにく	★はくさい・にんじん・★はねぎ		
	くだもの			ネーブルオレンジ		

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。