



2021

1がつ 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>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
7 (火)	ななくさがゆ献立 <small>こんだて</small>	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。			 571 kcal 22.4 g 25.1 % 2.3 g
	ななくさがゆ	★こめ	とりにく	★ななくさ(せり・なすな・ごぎょう・はこべらほとけのぎ・すすな・すすしろ)	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	しらすとあおさのたまごやき	あぶら・でんぷん	☆たまご・しらす・かつお・あおさ		
	おにまん	さつまいも・こむぎこ・でんぷん	ぎゅうにゅう		
	あおなのびたし		まぐろあぶらづけ	★キャベツ・こまつな・えのきだけ	
	みかん			みかん	
8 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			571 kcal 25.1 g 25.4 % 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	すきやき	しらたき	☆ぶたにく・☆やきどうふ	たまねぎ・★はくさい・ねぶかねぎ・こまつなえのきだけ	
	みそしる	★さといも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
	くだもの			りんご	
9 (木)	かがみびらき献立 <small>こんだて</small>	神様にお供えした鏡餅をおしるこにさせていただき、無病息災を願います。			577 kcal 23.4 g 21.2 % 1.8 g
	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	でんぷん・こまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・いか	★キャベツ・たまねぎ・たけのこ・☆もやしチンゲンサイ・にんじん・☆しいたけ	
	おしるこ	もちこめ・でんぷん・こんにゃくこ	あずき		
チーズ		チーズ			
10 (金)	あげパン(きなこ)	☆こむぎこ・ショートニング・あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		623 kcal 21.4 g 30.8 % 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	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	
	しらたまいフルーツジュレ	じょうしんこ・でんぷん		フルーツかんづめ(パインアップル・りんごもも・みかん・なし)	
14 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			593 kcal 26.7 g 31.9 % 2.9 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		
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(たまご不使用)	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
	のりのつくだに	でんぷん	のり		
15 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			575 kcal 25.6 g 25.7 % 3.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	わかめラーメンつけじる	ごま・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・☆もやし・たけのこにんじん・★はねぎ・にんにく・しょうが	
	ポテたまサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら	だいす	きゅうり	
	きっかみかん			みかん	
16 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			598 kcal 23.9 g 33.3 % 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	あぶら・でんぷん	ししゃも	しょうが	
	ひじきのいために	ごま・あぶら	さつまあげ・だいす・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	つみれじる	でんぷん	いわし・☆とうふ・みそ・だいすこ	★だいこん・★はねぎ	
17 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			689 kcal 24.6 g 31.5 % 2.3 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	ぶたにく・だいす・チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・フロッコリートマトピューレ・にんにく・しょうが	
	あおなのアーモンドサラダ	アーモンド・ごまあぶら		★キャベツ・ほうれんそう・にんじん	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> 学校給食週間 1月20日～25日は学校給食週間です。 </div>  </div>					
20 (月)	おいおい献立 <small>こんだて</small>	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。			589 kcal 23.9 g 33.8 % 2.5 g
	くろまいごはん	★こめ・むぎ・くろまい			
	ごましお		ごま		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら	☆ぶたにく	たまねぎ	
	にびたし		☆あぶらあげ	★はくさい・こまつな	
	すましじる	でんぷん	☆とうふ・たら・とうにゅう	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			みかん	

※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>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
21 (火)	郷土料理献立 静岡県で昔から食べられてきた食材や料理を味わいましょう。				604 kcal 22.3 g 34.3 % 2.4 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				
	にこみおでん	★さといも・こんにゃく	がんもどき(やまいも使用) いわしはんぺん・ちくわ・こんにぶ	★だいこん	
	だしこ		かつおけずりぶし・あおのり		
	うずらのたまごしょうゆに		☆うずらのたまご		
れんこんサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)	まぐろあぶらづけ	れんこん・★キャベツ・きゅうり		
22 (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。3年生以上は、自分でおにぎりを握ってみましょう！				621 kcal 27.9 g 25.1 % 3.0 g
	わかめおにぎり	★こめ・むぎ	わかめ		
	のり		のり		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	たくあん			★だいこん	
	くたくさんみしまじる	★さといも・あぶら	★ぶたにく・みそ	★だいこん・★レタス・★しめじ・★はねぎ ★にんじん	
23 (木)	世界の料理を楽しもう！ 三島市のホストタウン、アメリカ料理を食べてみましょう！				556 kcal 24.9 g 34.5 % 2.3 g
	チキンピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マカロニチーズ	マカロニ・でんぷん	★ぎゅうにゅう・チーズ	ブロッコリー	
	マンハッタンクラムチャウダー	じゃがいも・あぶら	あさり・ベーコン	★キャベツ・たまねぎ・トマト(かんづめ) にんじん・セロリー・パセリ	
24 (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。				541 kcal 27.4 g 22.1 % 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		
	さくらえびいりシューマイ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	たら・ぶたにく・☆さくらえび・だいず ホタテ	たまねぎ	
	おひたし		かつおけずりぶし	★はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	いかだいこん	でんぷん	いか	★だいこん	
	ミニトマト			★ミニトマト	
わかめふりかけ	ごま	わかめ・ちりめん・かつおぶし	あかしそ		
27 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			615 kcal 28.7 g 27.2 % 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやこどんのぐ		☆たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・★しめじ・にんじん グリーンピース・☆しいたけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
28 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			693 kcal 27.1 g 39.6 % 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのレモンしょうゆあえ	カシューナッツ・あぶら・でんぷん・ごま	さわら・だいず	レモン・しょうが	
	キャベツのにびたし		☆あぶらあげ	★キャベツ・チンゲンサイ・えのきだけ	
	みそしる	やきぶ	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
29 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			642 kcal 27.7 g 32.2 % 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	あぶら・でんぷん	☆とうふ・☆ぶたにく・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	
	だいこんサラダ	ごま・ごまあぶら	かつおけずりぶし	★だいこん・きゅうり	
	ポテトといんげんまめののりしおあえ	じゃがいも・あぶら・でんぷん	いんげんまめ・あおのり		
30 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			566 kcal 20.7 g 28.5 % 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・こむぎこ	☆さば・いわし・たら・だいずこ	☆せんちゃ	
	おひたし			★キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	けんちんじる	★さといも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・☆とうふ	★だいこん・ごぼう・にんじん・★はねぎ	
のりふりかけ	ごま	のり			
31 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			570 kcal 25.0 g 26.4 % 2.4 g
	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・ピーマン・にんにく	
	こふきいも	じゃがいも	あおのり		
	だいこんスープ		とりにく	★だいこん・えのきだけ・★はねぎ	

※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。