



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		<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			
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 17.7		
	ななくさがゆ	こめ	はるのななくさ ぜんふいえるかな?	せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ 			
	ごもくきんぴら	こんにやく・ごま・さとう ごまあぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん			
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・はねぎ・しめじ		こむぎこ あぶらあげ	
	おにまんじゅう	さつまいも・こむぎこ・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう			こむぎこ ぎゅうにゅう	
くだもの			ぼんかん				
8 (水)	ぎゅうにゅう				667 24.7		
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	きなこ・スキムミルク			こむぎこ・きなこ スキムミルク	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん			
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも(はくとう・おうとう) パイナップル	もも ヨーグルト			
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 24.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら コーンフラワー・ライむぎこ	ししゃも			ししゃも・こむぎこ ライむぎこ・パンこ	
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいたためもの	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ		とうふ・あぶらあげ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり					
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 26.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ			
	こふきいも	じゃがいも					
やさいときのこのスープ		ベーコン	だいこん・にんじん・えのきたけ しめじ・こまつな				
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 24.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	さとう・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・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく		とうふ・だいず	
	れんこんサラダ	ごま・あぶら・さとう・マヨネーズ	ハム	れんこん・キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ	
	くだもの			みかん			
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 21.5		
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・さやいんげん・ほししいたけ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ		こむぎこ・パンこ	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし			
	みそしる		なまあげ・くきわかめ・みそ	はねぎ		なまあげ	
ミニトマト			ミニトマト	ミニトマト			
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 24.8		
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		にくみそ	ごま・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ぜんまい・にんにく	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			たまご
		ナムル	ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
わかめスープ		わかめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ				
かたぬきレアチーズ	さとう	クリームチーズ・ぎゅうにゅう クリーム・せいにゅう スキムミルク	いちごかじゅう・レモンかじゅう	クリームチーズ ぎゅうにゅう クリーム せいにゅう スキムミルク			
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 29.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ		マヨネーズ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		だいず	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・ほうれんそう	とうふ・あぶらあげ			
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 24.0		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく			
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	とうもろこし・きくらげ・はねぎ		とうふ・たまご	
くだもの			ぼんかん				

2020



明けましておめでとうございます。本年も安心、安全な給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月7日は、三島市内の七草生産者さんが作った七草をJA三島函南さんより提供していただき、七草粥を炊きます。露地野菜の産地として有名な箱根西麓の七草は、品質が良く、全国的に知名度の高い農産物です。

七草粥



\*21日から31日は、裏面をご覧ください。  
\*献立は、天候等により変更になることがあります。



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
			<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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
21 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		584 20.3	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	がんものにつけ		さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう		とうふ
	ごまあえ		ごま・さとう		キャベツ・にんじん・さやいんげん とうもろこし		
	さつまじる		さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		とうふ
	こんぶのつくだに		ごま・さとう	こんぶ			
22 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		668 21.0	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				こなチーズ スキムミルク こむぎこ
		ルウ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
	ふくじんづけ		さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが		きゅうり
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり		きゅうり
	なつみかんゼリー		さとう		あまなつみかん		
23 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		640 24.8	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さわらとだいすのかおりあえ		じゃがいも・さとう・ごまあぶら でんぶん・あぶら	さわら・だいす	にら・しょうが		だいす
	くわかめのかきんぴら		ごま・ごまあぶら・さとう	くわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	みそしる			あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・はねぎ		あぶらあげ
学校給食 記念日 24 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		612 21.4	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	にこみおでん	おでん	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・やきちくわ・さつまあげ	だいこん		
		うずらのたまご		うずらのたまご			うずらのたまご
		だしこ		かつおぶし・あおのり			
	ツナサラダ		マヨネーズ・さとう・あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		マヨネーズ きゅうり
くだもの				みかん			
27 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		631 23.6	
	さけピラフ		こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・マッシュルーム・えだまめ とうもろこし		バター
	グリーンサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		きゅうり
	ミートボールシチュー		バター・こむぎこ・あぶら じゃがいも・でんぶん・さとう	とりにく・ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・トマト トマトピューレ・グリーンピース しょうが・にんにく		バター・こむぎこ だいす・トマト トマトピューレ
	にゅうさんきんいりょう【ヤクルト】		さとう	スキムミルク			スキムミルク
28 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		584 26.7	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ハンバーグの おろしソースがけ	たけのこいり ハンバーグ	パンこ・さとう	ぶたにく・とりにく	たけのこ・たまねぎ		パンこ
		おろしソース	さとう		だいこん		
	やさいソテー		あぶら		キャベツ・ピーマン・エリンギ にんじん		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ			とうふ・あぶらあげ
にしきふりかけ		ごま・あぶら・さとう	ちりめんじゃこ・だいす かつおぶし	にんじん	だいす		
29 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		709 26.4	
	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ				こむぎこ
		ラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・たけのこ・はねぎ にんにく・しょうが		
	ぎょうざ		こむぎこ・こめこ・でんぶん あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		こむぎこ
だいがくいも		さつまいも・ごま・さとう・あぶら					
30 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		607 26.1	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さばのしょうがに		さとう	さば	しょうが		
	ごまあえ		ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる			あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		あぶらあげ
	ミニトマト				ミニトマト		ミニトマト
31 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		660 26.1	
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		く	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		たまご
	みそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな		あぶらあげ
くだもの				みかん			

インフルエンザが  
流行しています！

インフルエンザを予防する生活習慣

こまめな  
であらいと  
うがい

バランスの  
よいしょくじ

すいみんを  
しっかりとる

★ふだんの生活習慣を見直してみましょう！

給食の写真や給食を作っている様子を  
学校ホームページにのせてありますので  
ご覧ください。  
三島市立錦田小学校 → 学校ブログ → 給食  
ホームページ  
三島市立錦田小学校 検索  
錦田小ブログ  
携帯サイトへ

今月の給食は18回です！