



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)	食物アレルギー
		＜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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		517 20.1	
	ななくさがゆ	こめ	はるのななくさ ぜんぶいえるかな?	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		たまご かつおだし
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし			
	れんこんとぎゅうにくのきんぴら	こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	れんこん・さやいんげん		
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・かまぼこ	はくさい・しめじ・にんじん・はねぎ		かまぼこ
だいだいのムース	さとう・みずあめ・あぶら でんぷん	とうにゅう・だいすこ ぜらチン・かんでん	だいだいかじゅう	とうにゅう だいすこ		
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 24.6	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん へ	こめ・むぎ			
	ごまふうみみそしる	さつまいも・ごま	あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・ごぼう にんにく・しょうが		あぶらあげ
	かたぬきチーズ		チーズ	だいこん・にんじん・はねぎ		チーズ
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 27.6	
	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		さば
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		さつまあげ
とんじる	じゃがいも・こんにやく	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		
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 26.1	
	みそラーメン	ちゅうかめん へ	こむぎこ			
	あげぎょうざ	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・もやし・はねぎ にんじん・とうもろこし・きくらげ しょうが・にんにく		
	ちゅうかいため	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		たけのこ
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 20.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にこみおでん	おでん	さといも・こんにやく・さとう	やきちくわ・さつまあげ こんぶ		だいこん
	れんこんとツナのごまマヨサラダ	ごま・あぶら・さとう	きはだまぐろ	れんこん・キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし		マヨネーズ きはだまぐろ
	こめぬかふりかけ	げんまい・こめぬか・さとう でんぷん	のり・かつおぶし・にほしだし こんぶ・とびうおこ・かきだし	まっちゃん・しいたけ		かつおぶし とびうおこ にほしだし
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 22.7	
	おさくらごはん	こめ・むぎ				
	あげだしとうふの やさいあんかけ	あげだしとうふ	でんぷん・あぶら	とうふ		とうふ
	かきたまみそしる	やさいあんかけ	でんぷん・あぶら	ハム		たまねぎ・にんじん・たけのこ えのきたけ・さやいんげん
	ミニトマト			たまご・わかめ・みそ		だいこん・キャベツ・はねぎ
	あじつきこざかな		ごま・さとう	かたくちいわし		ミニトマト
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 26.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが		たけのこ
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ・かまぼこ ベーコン	たまねぎ		とうふ かまぼこ
ブルーヨーグルト	さとう		ヨーグルト・かんでん	ブルーかじゅう	ヨーグルト	

411-0801

年賀

錦田小学校給食室

三島市谷田九六六番地

錦田小学校のみなさま

関野・鳥山 杉山・島袋・山口・渡邊 芹澤・細井・岩崎・遠藤

あ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。どうぞよろしく願いいたします。いっぱい食べて、いっぱい遊んで、いっぱい学んで、笑顔いっぱいのすてきな一年にしてください!

七草粥

春の七草

奈良時代の頃より、七草をおかゆにして一年の無病息災を願う習わしがあります。また、冬場に不足しがちな野菜を補ったり、正月に疲れた胃を休める意味もあります。1月7日の給食では、三島市の七草生産者高木さん、内藤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、おいしい七草粥を炊きます。給食を通して、地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。

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。

七草粥で元気の胃腸!

献立は、天候等により変更になることがあります。19日から29日の献立は、裏面をご覧ください。

早起き

早寝

朝ごはん

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			
静岡県農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合さんから静岡県産の真鯛をいただきます							
19 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 30.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	まだいのみそづけやき	さとう	まだい・みそ				まだい
	ごまあえ	ごま・さとう				ほうれんそう・にんじん・キャベツ とうもろこし	
	つくねじる	さといも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく・あぶらあげ			はくさい・ごぼう・にんじん・しめじ たまねぎ・れんこん・はねぎ	あぶらあげ
のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり					
20 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 29.5		
	げんまいいりうすまきパン	こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク				スキムミルク
	ビーンズグラタン	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・だいず・しろはなまめ あかいんげんまめ・チーズ ぎゅうにゅう・こなチーズ			たまねぎ・こまつな・えだまめ とうもろこし・マッシュルーム	だいず・えだまめ ぎゅうにゅう チーズ・こなチーズ
	はくさいとウインナーのスープに		ウインナー			はくさい・にんじん・えのきたけ パセリ	
	ミルク（ココア）	ココア・さとう					
21 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692 29.7		
	すぎやきごはん	こめ・むぎ・ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにく			たまねぎ	
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも				ししゃも
	ツナのあえもの	さとう	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	きはだまぐろ
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ わかめ			はねぎ	とうふ あぶらあげ
	ミニトマト					ミニトマト	ミニトマト
22 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 17.8		
	ふゆやさいかレー ルウ	むぎいりごはん こめ・むぎ	さつまいも・あぶら・ルウ	とりにく		ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・かぶ・しょうが・にんにく	
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが	
	フルーツカクテル	さとう				みかん(かんづめ)・パイナップル(かんづめ) もも(かんづめ)・ぶどう(かんづめ)	パイナップル もも
25 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 19.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく			たまねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう				ほうれんそう・はくさい・にんじん とうもろこし	
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ			だいこん・たまねぎ・はねぎ	
	にしきふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・かつおぶし ちりめんじゃこ			にんじん	だいず・かつおぶし ちりめんじゃこ
26 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 29.4		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ・こんぶだし				
	さけのキャロットやき	マヨネーズ (※)大豆油を使用しています	さけ			にんじん・パセリ	さけ マヨネーズ
	にびたし	さとう				こまつな・キャベツ・しめじ 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・ごぼう・にんじん・はねぎ	とうふ		
静岡県農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県いちご協議会さんから静岡県産のいちごをいただきます							
27 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 23.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーとうふ	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	とうふ・ぶたにく・とりにく だいず・みそ			たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ たけのこ・にんにく・しょうが	とうふ・だいず たけのこ
	かいそういりちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム			キャベツ・きゅうり	
	いちご					いちご	
28 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 27.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりとさといものあげに	さといも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく			たけのこ・にんじん・しょうが さやいんげん	たけのこ
	みそしる		あぶらあげ・みそ			はくさい・えのきたけ・はねぎ	あぶらあげ
	しずおかけんさんなっとう		なっとう				なっとう
29 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 24.7		
	ぎゅうどん	むぎいりごはん こめ・むぎ	しらたき・さとう			たまねぎ・ごぼう・こまつな ねぶかねぎ・しょうが	
	みそしる		わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ			なめこ・はねぎ	とうふ あぶらあげ
	あまなつゼリー	さとう				あまなつ	

手をきれいに洗いましょう



★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

三島市立錦田小学校 検索



今月の給食は16回です