



こんだてよていひょう

2019
三島市立錦田小学校



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
			<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			
8 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		555 18.6		乳製品 卵類
	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 			
	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			
	いもだんごじる		じゃがいも・でんぶん・こんにやくこ	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ			
	おにまんじゅう		さつまいも・こむぎこ・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
くだもの				みかん				
9 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		649 25.0		芋類 果実類
	みそラーメン	ちゅうかめん	ちゅうかめん					
		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・たけのこ・にんじん たまねぎ・とうもろこし・はねぎ にんにく・しょうが			
	はるまき	はるまきのかわ・はるさめ さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ たけのこ・にら・にんにく				
ナムル		ごまあぶら・さとう		こまつな・もやし				
10 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		629 22.2		緑黄色野菜 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ししゃもフライ		こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも				
	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・さやいんげん キャベツ・にんじん			
	みそしる		じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ			
のりふりかけ		ごま	のり					
11 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		608 23.7		海藻類 豆類
	チキンピラフ		こめ・むぎ・バター	とりにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・パプリカ		バター	
	ジャーマンポテト		じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース		こなチーズ	
	にくだんごのスープ			ぶたにく・とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん しめじ・はねぎ			
にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう	だっしふんにゅう		だっしふんにゅう			
15 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		631 27.8		緑黄色野菜 乳製品
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	しらすシューマイ		シューマイのかわ・さとう・でんぶん	しらす・たら	しょうが			
	ちゅうかさラダ		ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
	マーボーとうふ		ごまあぶら・さとう・でんぶん あぶら	しほりとうふ・ぶたにく だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・にんにく・しょうが			
16 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		639 26.2		種実類 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さかなのこうみあえ		じゃがいも・でんぶん・さとう ごまあぶら	さわら・だいず	にら・しょうが			
	にびたし		さとう		こまつな・はくさい・にんじん とうもろこし			
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ			
おちゃたまごふりかけ		ごま・さとう・でんぶん	たまご・だっしふんにゅう・いんげんまめ のり・あおのり・こんぶこ・だいず	せんちゃ・まっちゃ・かぼちゃ・にんじん	たまご だっしふんにゅう			
17 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		590 21.4		種実類 乳製品
	ごもくたきこみごはん		こめ・むぎ・あぶら	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			
	やきつくね		でんぶん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく			
	ちくさあえ		さとう		ほうれんそう・キャベツ			
	いりたまご		さとう・あぶら	たまご			たまご	
	みそしる		さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			
ミニトマト				ミニトマト		ミニトマト		
18 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		678 23.1		緑黄色野菜 きのこ類
	あげパン (きなこ)		パン・さとう・あぶら	きなこ				
	ポトフ		じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ			
	ヨーグルトあえ		さとう	ヨーグルト・とうにゅう	みかん・もも・パイン・ももかじゅう りんごかじゅう・ぶどうかじゅう		ヨーグルト もも ももかじゅう りんごかじゅう	



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いいたします。

1月8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。

*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	家で補って ほしい食品	
		<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> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>				
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 22.8		海藻類 種実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが				
	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・にんじん・きくらげ・はねぎ		たまご		
	きっかみかん			みかん				
22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688 21.6		緑黄色野菜 きのこ類	
	ホワイトカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		こなチーズ ぎゅうにゅう		
	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				
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		チーズ		
	ピーチゼリー	さとう		もも		もも		
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 28.5		芋類 種実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さけのてりやき		さけ					
	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・だいず・あぶらあげ さつまあげ	にんじん・さやいんげん				
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ		たまご		
ミニトマト			ミニトマト	ミニトマト				
学校給食 記念日 24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 19.8		海藻類 乳製品	
せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あすき						
みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・パンこ	ぶたにく						
やさしいソテー	あぶら		キャベツ・エリンギ・とうもろこし ピーマン					
すましじる		とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ					
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 23.3		緑黄色野菜 きのこ類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・さつまあげ・ちくわ	だいこん		うすらのたまご		
	ツナとアーモンドのサラダ	アーモンド・マヨネーズ	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		アーモンド マヨネーズ		
	ココアプリン	さとう	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 23.4		緑黄色野菜 種実類	
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	きはだまぐろ	とうもろこし・にんじん・たまねぎ グリーンピース		バター		
	りんごサラダ	あぶら・さとう		りんご・キャベツ・きゅうり・パイナップル		りんご		
	マカロニの クリームに	マカロニ・バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・こなチーズ ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム		バター こなチーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご			たまご		
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 26.0		乳製品 海藻類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とりにくとだいずのナッツあえ	さつまいも・カシューナッツ でんぷん・さとう・あぶら	とりにく・だいず	しょうが		カシューナッツ		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		ブロッコリー・キャベツ・きゅうり				
	やさしいスープ		ベーコン	ほうれんそう・にんじん・だいこん えのきたけ・しめじ				
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 25.1		卵類 果実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが		さば		
	にびたし	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん				
	くたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ				
こんぶのつくだに	ごま・さとう	こんぶ						
31 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 24.0		豆製品 きのこ類	
	ピビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		にくみそ	ごま・ごまあぶら・さとう	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			こまつな・もやし		
わかめスープ		わかめ・ベーコン	にんじん・たまねぎ・はねぎ					
レアチーズ	さとう	クリームチーズ・にゅうせいひん だっしふんにゅう	いちごかじゅう・レモンかじゅう	クリームチーズ にゅうせいひん だっしふんにゅう				

七草 1月7日

春の七草

- 芹(せり) 独特な香りが食欲を増進させる。
- 葱(ねぎ) じんじょぎん べんべん草、肝臓病、腎臓、止血などに効果があるといわれている。
- 蘿蔔(おんしろ) 大根の別称。消化促進、便秘の症状に効果的。
- 紫綵(はごべら) 利用作用があり、歯ぐきの出血や歯槽膿漏の予防に。
- 御形(ごぎょう) ははこぐさの別称。実際に七草に入れるのはヨモギ。
- 菘(すずな) カブの別称。消化促進に効果的!
- 仏座(ほとけのざ) オオノヂカラコノ別称。湿地を好み田のあぜに見られる。

◎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ホームページ
学校ブログ
メニュー 給食

錦田小ブログ
携帯サイトへ

三島市立錦田小学校 検索

今月の給食は
17回です