

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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
7 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	569 350		
	ななくさがゆ	こめ		とりにく <i>はるのななくさ ぜんぶいえるかな?</i>			
	さつまいものそばろあん	さつまいも・さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく			
	ごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ			
11 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	657 362		
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ こんにゃく・さとう でんぷん	ぶたにく ごま・あぶら			
	みそしる			あぶらあげ・みそ		わかめ	
	おこのみまめ(きなこ)	もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ			
12 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	628 343		
	ジャージャーめん	ちゅうかめん ぐ	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら		ぶたにく・だいず・みそ	
	しらすいりシューマイ		こむぎこ・さとう			たら・だいずこ	しらす
	ちゅうかサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら			
13 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	593 330		
	なめし	こめ・むぎ	ごま	かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいごんは	
	さわらのこうみやき		ごま・ごまあぶら	さわら		しょうが・にんにく	
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ		くきわかめ	にんじん・さやいんげん
	みそけんちんじる	さといも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ みそ			だいごん・ごぼう・にんじん ほうれんそう
きっかみかん					みかん		
14 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	597 324		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのごまソース	さとう	ごま	とりにく			トマトピューレ・にんにく・しょうが
	やさいソテー		あぶら				ソフトケール・きんぴんにんじん キャベツ・とうもろこし
ポテトスープ	じゃがいも			ベーコン		たまねぎ・にんじん・こまつな しめじ	

17日(月)から21日(金)は、学校給食週間です

●給食のはじまりを知らう！● **給食がはじまった頃の献立です。当時は、おにぎり・焼き魚・漬物などがだされたとされています**						
17 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	577 301	
	げんまいりごはん	こめ・むぎ・もちげんまい				
	メバルのしおこうじやき			メバル		
	たくあんあえ		ごま			たくあん・キャベツ・きゅうり
	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・しめじ・はねぎ
きっかみかん				みかん		

●静岡県の食べ物を味わおう！● **「かんしょ(さつまいも)」は、三島市の佐野地区にある甘藷農家さんからプレゼントしていただきます** **三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、静岡県産の食材をたくさん使った献立です**						
18 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	657 313	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまかんしょと とりにくのあげに	かんしょ(さつまいも) でんぷん・さとう	あぶら	とりにく		きんぴんにんじん・たけのこ・しょうが さやいんげん
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		だいごん・こまつな・えのきたけ
しずおかけんさんいちごのムース	みずあめ・さとう・でんぷん	あぶら	だいずこ・ゼラチン	かんてん	いちごピューレ	

411-0044

徳倉小学校給食室

三島市徳倉 四一ー四五

徳倉小学校のみなさま

竹澤・土屋・武士・坂本

大川・瀬本・鳥山

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ます。

どうぞよろしくお願いいたします。

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。

七草粥で元気な胃腸!

甘藷の日

18日(火)は「甘藷の日」です。

佐野地区の甘藷農家さんより「三島甘藷」を無償で提供していただきます。

ねっとりとした食感と甘み特徴の紅はるかを味わっていただきましょう!

金美人参(きんびんにんじん)

1月の給食では、のうみんずさんの『金美人参』を使った献立が登場します。

金美人参はきれいな黄金色の人参で、甘みとやわらかい食感が特徴です。

★金美人参を使う日は←マークがついています

*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31日の献立は、裏面をご覧ください。

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。

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)	カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
●静岡県のおもな食べ物を味わおう！● **杉正農園さんのが心をこめて作っている、甘くてとろとろの『なべちゃん葱』をたくさん使った献立です**							
19 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	627 420	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	なべちゃんねぎのすきやきふうじ	こんにやく・さとう		ぎゅうにく・ぶたにく やきどうふ	なべちゃんねぎ・はくさい・たまねぎ えのきたけ		
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ だいこん・はねぎ		
	たんなぎゅうにゅうのミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク		
●静岡県のおもな食べ物を味わおう！● **三島野菜をふんだんに使った郷土料理の『おざく』材料をざくざくと大きく切ることからこの名前がついたと言われてます**							
20 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	639 324	
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	あさぎりたまごのあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし		
	おざく	さといも・さとう	あぶら	とりにく・さつまあげ	だいこん・にんじん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん		
	するがじる	でんぷん・さとう	ごま	いわし・たら あぶらあげ・みそ	はくさい・ごぼう・にんじん・はねぎ しょうが		
●静岡県のおもな食べ物を味わおう！● **杉本製茶さんのみしま茶と、三島市内の生産者さんが心をこめて作った冬野菜をたっぷり使った献立です**							
21 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	654 394	
	あげパン(みしまちや)	こむぎこ・げんまい さとう	ショートニング あぶら		スキムミルク せんちゃ		
	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・だいこん きんびにんじん・パセリ		
	フルーツカクテル	さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう		
24 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	594 340	
	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
		うずらのたまご	さとう		うずらのたまご		
	にんにんサラダ	さとう	ごま・あぶら マヨネーズ	きはだまぐろ	きんびにんじん・にんじん・きゅうり キャベツ		
	きっかみかん				みかん		
おかかふりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり しいたけ			
25 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	690 332	
	チキンカレー	カレーごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	さつまいも・カレールウ	あぶら	とりにく・とうにゅう		たまねぎ・きんびにんじん グリーンピース・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・しょうが・しそのは		
	コールスローサラダ	さとう	あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
にゅうざんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう			スキムミルク			
26 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	613 345	
	コーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	ウインナー	とうもろこし・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース		
	アンサンブルエッグ (ケチャップ)	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら	たまご・ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう たまねぎ		
	やさいソテー		あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・しめじ		
なべちゃんねぎのクリームスープ	さつまいも・こむぎこ		ベーコン・とうにゅう	なべちゃんねぎ・にんじん			
27 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	643 457	
	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 コーンフラワー ライむぎこ	あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・ほうれんそう にんじん		
	とんじる	こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	はくさい・ごぼう・にんじん・はねぎ だいこん		
	ひじきのり	みずあめ・さとう		かつお・にぼし	のり・ひじき		
28 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	690 376	
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		マーボーどうふ	でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	とうふ・ぶたにく だいたいず・みそ		たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん		
ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト ブルーかじゅう			
31 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	626 474	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	わらさの おろしソースがけ	わらさのたつたあげ	でんぷん	あぶら	わらさ		しょうが
		おろしソース	さとう				だいこん
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいたいず・とりにく やきちくわ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		
かきたまみそしる			たまご・あぶらあげ・みそ	わかめ こまつな・たまねぎ・えのきたけ			

●○学校給食週間(17日~21日)○●

1月17日から21日は、学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこることができない児童を対象に行われたのがはじまりです。いつもなにげなく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、たくさんの人たちの協力を経て作られています。今月の給食週間はきっかけに、給食について考えてみましょう！



なべちゃん葱

19(水)と26(水)の給食では、杉正農園さんの『なべちゃん葱』を使った献立が登場します。なべちゃん葱はとても甘みが強い長葱で、とろっとした食感が特徴です。



★なべちゃん葱を使う日はマークがついています