



1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
～ 行事食『七草がゆ』～ 七草は、三島市で作られたものをJA三島函南さんがプレゼントしてくれます。 「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。								
8 (火)	ななくさがゆ	こめ				かぶ・だいこん・せり・ごぎょう なすな・はこべら・ほとけのざ		511 386
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう・キャッサバ でんぷん	あぶら	たまご				
	こまつなのソテー		あぶら	ベーコン		キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	おにまん	さつまいも・こむぎこ でんぷん・さとう				ぎゅうにゅう		
	くだもの					みかん		
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						568 324
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき にびたし			さわら・みそ			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく じゃがいも		なまあげ・みそ ぶたにく		だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ		
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						643 387
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		ぶたにく・こおり豆腐		だいこん・にんじん・さやいんげん		
	おこのみまめ	しろいんげんまめ でんぷん・さとう	あぶら	きなこ				
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		はねぎ		
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						599 269
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・オレガノ とうもろこし		
	コーンポテト	じゃがいも	バター			キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・パセリ		
	キャベツのスープ			ベーコン				
15 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース		593 373
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・さとう	ごまあぶら	だいず・ポークハム		きゅうり		
	ベーコンとはくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ・スライス なまクリーム	はくさい・たまねぎ・パセリ		
	くだもの					いちご		
16 (水)	りんごチップいりパン	こむぎこ さとう・グラニュー糖	ショートニング		スキムミルク	りんご		588 381
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ラザニア	ワンタンのかわ さとう	オリーブオイル	ぎゅうにく	チーズ なまクリーム あおのり	たまねぎ・しめじ・とうもろこし ほうれんそう・にんにく・トマト		
	いそベポテト	じゃがいも						
	だいこんスープ		ごま	とりにく		だいこん・はねぎ・えのきたけ		
17 (木)	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん・しめじ・グリーンピース		652 408
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのかぼすレモンに にびたし	さとう さつまいもでんぷん		さんま		かぼす・レモン はくさい・ほうれんそう・にんじん		
	かきたまみそしる			たまご・とうふ みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ		
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						564 386
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みそおでん	こんにゃく さといも		やきちくわ さつまあげ みそ	こんぶ	だいこん		
	みそだれ	さとう・でんぷん	ごま					
	うすらのたまごのしょうゆに ごまあえ	さとう	ごま	うすらのたまご		こまつな・キャベツ		
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						592 282
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	さとう でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず		たまねぎ・たけのこ・にんじん はねぎ・にんにく・ふるね		
	じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん りんご		

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。

22日からは、裏面を見てください。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

◎ 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。

徳倉小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立徳倉小学校

検索

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						634 298
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくとさといものあげに	さといも・さとう でんぷん	あぶら	とりにく		たけのこ・さやいんげん・しめじ にんじん・ふるね・たけのこ		
	みそしる			あぶらあげ・みそ とうふ	わかめ	はねぎ		
	くだもの					みかん		
23 (水)	ソフトめん	ソフトめん(こむぎこ)						710 373
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーソース	じゃがいも カレールー	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・ふるね・パセリ		
	れんこんサラダ	さとう	マヨネーズ ごま	まぐろゆづけ		れんこん・キャベツ・とうもろこし		
	フルーツゼリー	ゼリーのもと				パインかん・みかんかん		
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						623 452
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ ソーラー・うむぎこ	あぶら			カラフトししゃも		
	ごまあえ	さとう	ごま				ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		えのきたけ・はねぎ		
	こんぶのつくだに	みずあめ・さとう	ごま		こんぶ			
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						632 380
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふハンバーグ			とうふ・おから・とりにく		たまねぎ・にんじん・しょうが		
	ごまいりケチャップソース		さとう・ごま					
	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・パセリ		
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・えのきたけ・にんじん・パセリ		
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						575 417
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら ごまあぶら	いか ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ たもぎたけ・にんじん・さやいんげん		
	うずらのたまごのしょうゆに			うずらのたまご				
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ごま	ベーコン とうふ		たまねぎ・とうもろこし・きくらげ チンゲンサイ		
	あじつきござかな	さとう	ごま		かたくちいわし			
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						579 328
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのしおやき		ごま	さば		ふるね		
	おかかあえ			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ		
	くだくさんじる	こんにゃく さといも		とうふ・みそ あぶらあげ		たまねぎ・ごぼう はねぎ		
～ ふるさときゅうしょくの日 ～ 「三島甘藷」を使ったコロッケです								
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						578 377
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう パンこ・こむぎこ	あぶら	とうにゅう				
	ごまソース	さとう	ごま					
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな・えのきたけ		
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
31 (木)	いしかりごはん	こめ・むぎ・さとう		さけ		あおな		558 371
	ぎゅうにゅう			かつおぶし				
	みしまじゃがとっと	じゃがいも さとう・でんぷん	あぶら	さかなのすりみ		こまつな		
	にびたし				ぎゅうにゅう		ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	くだもの					ほんかん		

今月の給食は17回です



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月のさまざまな行事と行事食

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い、はげます日で、国民の祝日になっています。

鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

