



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。							
7 (火)	ななくさがゆ	こめ				かぶ・だいこん・せり・ごぎょう なずな・はこべら・ほとけのざ	614 358
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりそぼろいりあつやきたまご ハムとキャベツのいためもの	さとう・キャッサバでんぶん	あぶら	たまご・とりにく		キャベツ・にんじん	
	だいがくいも	さつまいも さとう	ごま	だいず			
	くだもの					みかん	
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					695 342
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため コーンポテト	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・オレガノ とうもろこし	
	キャベツのスープ	じゃがいも	バター	ベーコン		キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・パセリ	
	おこめ de スイートポテト	さつまいも・さとう・こめ		とうにゅう			
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					640 418
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう		さんま		かぼす・レモン	
	ツナとキャベツのごまあえ	さつまいもでんぶん さとう	ごま	まぐろゆずけ		キャベツ・にんじん にんじん・えのきたけ たまねぎ・はねぎ	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		みかん	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 332
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロケ	さつまいも・さとう パンこ・こむぎこ	あぶら	とうにゅう			
	コロケソース	さとう	ごま				
	にびたし					こまつな・とうもろこし しめじ・もやし	
みそしる			みそ・あぶらあげ	わかめ	だいこん・はねぎ・えのきたけ		
～ 学校給食週間～ 三島でとれた根菜をたくさん使った煮込みおでんです。							
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					603 391
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	こんにゃく・さといも さとう		ちくわ さつまあげ うずらのたまご	こんぶ	だいこん	
	うずらのたまごのしょうゆに ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん	
	なっとう			だいず			
～ 学校給食週間～ 給食のめんといえぱソフトめん！今日はカレーソースにしました。							
15 (水)	ソフトめん	ソフトめん(こむぎこ)					714 409
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	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	まぐろゆずけ		れんこん・キャベツ とうもろこし	
	くだもの					みかん	
～ 学校給食週間～ 三島の野菜をたくさん使った郷土料理の「おざく」、材料を大きくぎくぎく切ることからこの名前がついたといわれています。							
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 308
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おざく	さといも さとう	あぶら	さつまあげ とりにく		だいこん・にんじん しいたけ・ごぼう・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ・えのきたけ	
	のりふりかけ フルーツゼリー	さとう ゼリーのもと		ごま	のり	パイン・みかん	
～ 学校給食週間～ 給食がはじまったことをお祝いして、『お赤飯』にしました。							
17 (金)	せきはん	もちごめ・こめ		あずき			631 402
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごましお	とうもろこしでんぶん	ごま				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	サイコロポークソテー こまつなとはくさいのごまあえ	さとう	バター	ぶたにく		たまねぎ・にんにく・マッシュルーム こまつな・はくさい・にんじん	
みそしる	さつまいも	ごま	なまあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ		
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 461
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん さとう	あぶら			カラフトししゃも	
	こまつなソテー		あぶら	ベーコン		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく じゃがいも		ぶたにく みそ・とうふ		えのきたけ・だいこん にんじん・はねぎ	
こんぶのつくだに	みずあめ・さとう	ごま			こんぶ		

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)
21 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		585 407
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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					こまつな・はくさい えのきたけ・とうもろこし	
	にくだんごじる			にくだんご		キャベツ・にんじん・だいこん はねぎ	
	かたぬきチーズ				チーズ		
～ 2 0 2 0 オ リ パ ラ 給 食 ～							
22 (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	629 436
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ギリシャムサカ	さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・なす・トマト にんにく キャベツ・ほうれんそう とうもろこし	
	やさいソテー					たまねぎ・にんじん えのきたけ・パセリ	
	オニオンスープ			ベーコン			
23 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					627 441
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのカレーチーズやき			さわら	こなチーズ	ほうれんそう・はくさい とうもろこし	
	にびたし					たまねぎ・えのきたけ こまつな	
	みそしる	さつまいも		あぶらあげ みそ			
24 (金)	ソフトクリームヨーグルト	さとう・かとうれんにゅう			にゅうせいひん		696 375
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	こなチーズ	れんこん・カリフラワー ブロッコリー・かぶ・にんじん たまねぎ・ふるね・にんにく	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん えだまめ みかん	
27 (月)	くだもの						676 306
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのちゅうかあえ	でんぷん さとう	カシューナッツ あぶら	だいず・さわら		ふるね・にんにく・はねぎ	
	おひたし					チンゲンサイ・キャベツ とうもろこし	
28 (火)	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・えのきたけ はねぎ	644 398
	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・えだまめ	
	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 ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	きゅうり しめじ・たまねぎ・はくさい	
	ベーコンとはくさいのクリームスープ	こむぎこ				みかん	
29 (水)	くだもの						655 365
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	ぎゅうにく・ぶたにく だいず・とうふ		たまねぎ・たけのこ・にんじん はねぎ・にんにく・ふるね きゅうり・にんじん	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			りんご	
30 (木)	あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		607 373
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのしおこうじやき		ごま ごま	さば		ほうれんそう・キャベツ ごぼう・たまねぎ・はねぎ	
	ほうれんそうのごまあえ	さとう					
31 (金)	ぐだくさんじる	こんにやく さといも		とうふ・あぶらあげ みそ			678 343
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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		ぎゅうにく・ぶたにく こおりどうふ		だいこん・さやいんげん にんじん	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ みそ	わかめ	はねぎ	
ベーグドチーズケーキ	さとう・こむぎこ		たまご	クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト			

◎献立は天候等により、変更になるときもあります。

今月は18回です。

七草がゆ

七草がゆは、7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて、無病息災を祈る行事です。



◎2020年はオリンピックイヤーです。1964年以来56年ぶりに日本にやってくるこの一大イベントに合わせて、給食では過去の開催地の食文化を味わう献立を取り入れていきます。お楽しみに!! 1月はオリンピック発祥の地、ギリシャの料理、『ムサカ』が登場します。

あけまして
おめでと
う
ござい
ます。

