

1月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのぎ・すずな・すずしろ	
	しらすいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・しらす・あおさ		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん	
	おにまん	さつまいも・こむぎこ・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう		
	くだもの			みかん	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・こむぎこ・さとう	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリルピーズ	
	サラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン	
	ピーチゼリー	さとう		もも	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	ツナごはん	こめ・むぎ	ツナ	にんじん・しいたけ	
	きびなごフライ	パンこ・ごま・こめこ・こむぎこ	きびなご		
	こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	じゃがいも・さとう・でんぷん こんにゃく	なまあげ・とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	にくだんごじる	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ しいたけ・たまねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす・れもん	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたキムチ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・キャベツ・にら	
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		コーン	
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とりにく・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・きくらげ・ほうれんそう	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しずおかおでん	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・ちくわ・くろはんぺん うずらのたまご・かつおぶし・あおのり	だいこん	
	ツナサラダ	さとう・ごまあぶら・ごま	ツナ	きゅうり・キャベツ・にんじん	
	かこうこざかな	ごま・さとう	こざかな		

★20日からのこんだては裏面をご覧ください

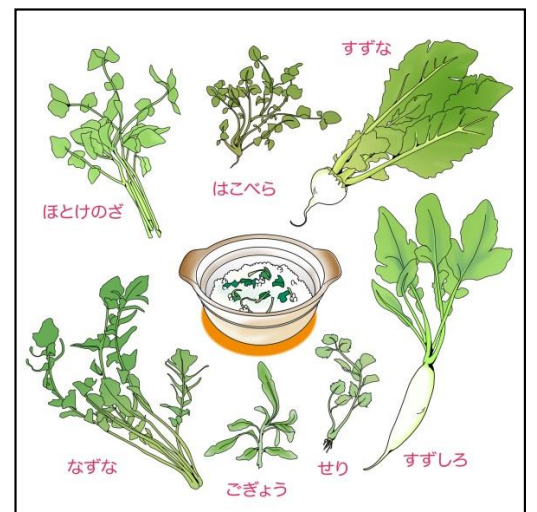
☆7日七草がゆ☆


7日、無病息災を願い、七草を入れたお粥を食べます。
給食では、7日に高木さんから七草をいただき、七草がゆを提供します。

☆お願い☆

・給食当番の時は、マスクを持たせてください。

春の七草言えるかな？



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
★20日～24日給食週間★ 給食のはじまりの頃の献立「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんだ給食です					
20 (月) 給食のはじまり 献立	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき つけもの・うめぼし すいとんじる	こめ・むぎ さとう さといも・こむぎこ・でんぷん	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ・とうふ	 だいこん・うめ だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	582
ふるさと給食 坂小の畑でとれた大根で、坂小名物「ふろふき大根」をつくります					
21 (火) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう すきやきごはん ふろふきだいこん かきたまじる くだもの	こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・でんぷん でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく・みそ たまご・とうふ・わかめ	 たまねぎ だいこん・ふるね はくさい・はねぎ みかん	629
リクエスト献立 あげぱん(ココア) 2・4・6年のリクエストです					
22 (水) リクエスト 献立	ぎゅうにゅう あげパン(ココア) ポトフ フルーチポンチ	こむぎこ・ショートニング あぶら・さとう・ココア さつまいも しらたま・さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ウイナー	だいこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリー パイン・みかん・もも・りんご	703
リクエスト献立 てりやきチキン2・6年 コーンスープ1・2・4年のリクエストです					
23 (木) リクエスト 献立	ぎゅうにゅう むぎいりごはん てりやきチキン ドレッシングあえ コーンスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・コーン・ほうれんそう	643
お祝い献立 給食週間を記念して、赤飯を炊きます リクエスト献立 アイス5・6年のリクエストです					
24 (金) 給食週間 お祝い 献立	ぎゅうにゅう せきはん かんしょみしまコロッケ こまつなのびたし だいこんのわふうスープ おたのしみデザート (アイス)	もちこめ・うるちまい・ごま さつまいも・あぶら・こむぎこ・さとう しらたまこ・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう あずき とうにゅう ぶたにく にゅうせいひん	こまつな・しめじ・にんじん だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ	649
27 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのみそに きんぴら けんちんじる	こめ・むぎ さとう こんにゃく・ごま・さとう・あぶら さといも・でんぷん	ぎゅうにゅう さば・みそ さつまあげ とりにく・とうふ・あぶらあげ	ふるね ごぼう・にんじん しいたけ・だいこん・にんじん・はねぎ	637
28 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボーだいこん ビーンズサラダ	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・みそ だいず	だいこん・ふるね・にんにく・たけのこ しいたけ・にんじん キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	578
29 (水)	ぎゅうにゅう ごもくらーめん(めん) (しる) はるまき エリンギソテー くだもの	こむぎこ あぶら・でんぷん・ごまあぶら・ごま あぶら・こむぎこ・でんぷん さとう・ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ ぶたにく	はくさい・コーン・にんじん・きくらげ はねぎ・ふるね・にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・しいたけ・ふるね・にんにく エリンギ・チンゲンサイ りんご	669
30 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのちゅうかあえ だいこんサラダ みそしる	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら ごまあぶら・さとう・ごま さといも	ぎゅうにゅう フカ・だいず とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	にんにく・ふるね・ねぎ・トマトピューレ だいこん・きゅうり・にんじん はねぎ	657
31 (金)	ぎゅうにゅう まめまめピラフ オークランドポテト やさいスープ	こめ・むぎ・さとう・あぶら じゃがいも・コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず ベーコン・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・えだまめ たまねぎ・トマト・ピーマン はくさい・にんじん・しめじ・こまつな	747

今月の給食は17回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立坂小学校 検索

