



1月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

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のもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる (みどりのなかま)	
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	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・でんぶん	たまご・しらす・あおさ		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	ほうれんそう・はくさい	
	りんごのむしケーキ	あぶら・ホットケーキミックス	たまご	りんご	
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	ごもくまめ	さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
沼津産の養殖アジフライを無償でいただきます					
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ (ごまソース)	あぶら・パンこ・ごま・さとう ごむぎこ	あじ 		
	むしキャベツ			キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	かぶ・はねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		
	ふろふきだいこん	さとう・でんぶん	とりにく・みそ	だいこん・ふるね	
	ぐたくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ	にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・コーン	
	じゃがバター	じゃがいも・バター			
	にくだんごのスープ	でんぶん・パンこ	とりにく	にんじん・たまねぎ・しいたけ・えのき だいこん・はねぎ	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・ごま・ごむぎこ	きびなご		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	しめじ・はねぎ	
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも・さとう	こんぶ・ちくわ・くろはんぺん・あおのり ぎゅうにく・うずらのたまご・かつおぶし	だいこん	
	ツナサラダ(3年リクエスト)	ごまあぶら・さとう・ごま	ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	くだもの			みかん	

☆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。



春の七草言えるかな？



☆19日からのこんだては裏面をご覧ください

かぜをひく前に、
普段から栄養バランスのよい食事をとりましょう！

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働き、ビタミンCは、免疫力を高める働きなどがあります。緑黄色野菜や果物に多く含まれているので、日頃から摂り、かぜを予防しましょう。

新型コロナウイルスにより、出荷量に影響がでている農畜水産物生産者を支援する事業より、
今月はこれらの県内産の食材をいただきます。

12日(火) 沼津産養殖アジフライ
27日(水) 静岡県産和牛



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)
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	ごもくらーめん(めん)	こむぎこ			
	(く) (6年リクエスト)	あぶら・ごまあぶら・ごま・でんぷん	ぶたにく・わかめ	ふるね・にんにく・コーン・にんじん きくらげ・キャベツ・はねぎ	
	かいせんチヂミ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	いか・たこ	キャベツ・にら	
	ちゅうかいため(1年リクエスト)	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
	くだもの			りんご	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん	さわら	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき	
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	キャロットライス	こめ・むぎ・あぶら		にんじん	
	オークランドポテト	じゃがいも・コーンスターチ	ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ だっしふんにゅう	ピーマン・トマト・たまねぎ	
	はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	にんじん・はくさい・パセリ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	さとう・ごま・ごまあぶら	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう		ごぼう・きゅうり・にんじん	
	だいこんとおさかなだんごの スープ	でんぷん	ぎょにくすりみ・あおさ	だいこん・にんじん・しいたけ こまつな	
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	ごまあぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいず・えび	にんにく・ふるね・たけのこ	
	きゅうりのかりかりづけ (4年リクエスト)	さとう		きゅうり	
	やさいスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん・キャベツ・もやし・パセリ	
スイートポテト	さつまいもペースト・さとう・こめこ ショートニング	とうにゅう・かんてん			
26 (火) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・あぶら・こむぎこ・さとう	とうにゅう		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	ぶたじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			
県産和牛を無償でいただきます					
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく(2年リクエスト)	あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく	たまねぎ・ふるね・にんにく・もも にんじん・ピーマン	
	ブロッコリーサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・ブロッコリー・コーン	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・だいこん・たまねぎ	
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	あげパン(ココア) (2・4・5年リクエスト)	こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう・ココア	だっしふんにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく	にんじん・キャベツ・たまねぎ・セロリー	
	くだものまぜまぜゼリー	さとう		もも・なし・みかん	
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのトマトに	さとう	いわし	トマトピューレ・たまねぎ	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	えのき・たまねぎ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			

今月の給食は16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。献立の変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆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





