



1月きゅうしょくよていこんだてひょう 2022

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)	
6 (木)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		645
	さんしょくどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ツナそぼろ・いりたまご)	さとう・あぶら	ツナ・たまご	たまねぎ・しいたけ・にんじん グリーンピース	
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		ごまつな・にんじん・もやし	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・だいこん	
	だいだいのムース	あぶら・さとう・でんぷん	とうにゅう・ゼラチン・だいすこ	だいだいかじゅう	
7 (金)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		600
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すすな・すすしろ	
	さけのマヨマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	おひたし			はくさい・ほうれんそう	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら ごま・さとう	だいす		
11 (火)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		637
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ (ごまソース)	あぶら・パンこ・ごま・さとう こむぎこ・でんぷん	あじ		
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー・キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
12 (水)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		629
	いしかりごはん	こめ・むぎ・ごま・あぶら	たまご・さけフレーク	なめし	
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ・さとう・あぶら	しらす・ぎょにくすりみ	たまねぎ・ふるね	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいす・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	しめじ・はねぎ	
13 (木)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		655
	チーズバーガー (パン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
	(ハンバーグ)	さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・ふるね・にんにく	
	(チーズ)		チーズ		
	(やさいソテー)	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン・だいす	セロリ・たまねぎ・トマトピューレ パセリ	
くだもの			ぼんかん		
14 (金)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		660
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン はねぎ	
	こふきいも		じゃがいも		
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・にんじん	
17 (月)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		620
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(ぐ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ コーン・はねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいす	きゅうり・にんじん	
	かこうこざかな	ごま・さとう	こざかな		
18 (火)	きゅうにゅう		きゅうにゅう		633
	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	くろはんぺん・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご・きゅうにく・こんぶ かつおぶし・あおのり	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			りんご	

☆19日からの献立は裏面をご覧ください



七草がゆ

7日に、無病息災を願い、七草を入れたお粥を食べます。
給食では、坂地区の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？



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 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672	
	セルフオムライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり・にんじん		
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664	
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	(ぐ)	あぶら・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく・いか・うずらのたまご	にんじん・はくさい・たまねぎ しいたけ・だけのご		
	はるさめサラダ	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん		
	おこめdeりんごのタルト	こめこ・あぶら・コーンフラワー でんぶん・さとう	とうにゅう	りんご		
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶりのてりやき		ぶり			
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい		
	こんさいつくねのスープ	あぶら・さとう・でんぶん・さといも	とりにく	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん はねぎ・ごぼう・れんこん		
24 (月)	☆24日～28日給食週間☆ 給食週間を記念して赤飯を炊きます。					617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・あぶら・さとう・こめこ	とうにゅう			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・えのき		
25 (火)	リクエスト献立 わかめごはん 2・4年生 きんぴら 1年生 ぶたじる 1・5年生のリクエストです。					634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	さばのしおやき		さば	ふるね		
	きんぴら	あぶら・さとう	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん		
	ぶたじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ		
26 (水)	リクエスト献立 とりのからあげ 2・3・6年生 コーンスープ 1・2・4年生のリクエストです。					701
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりのからあげ	あぶら・でんぶん・こむぎこ	とりにく	ふるね・にんにく		
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり		
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう		
27 (木)	リクエスト献立 チンジャオロース 2・4・5年生 みかん 4・5年生のリクエストです。					642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう	ぎゅうにく	ただのご・ふるね・にんにく・ピーマン		
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
	くだもの			みかん		
28 (金) ふるさと給食	地場産献立 三島市でとれた野菜をたくさん使ったカレーとサラダです。					664
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みしまやさいの ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ				
	(ぐ)	さといも・あぶら	だいず・ぎゅうにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・カリフラワー・ブロッコリー かぶ		
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	ぎゅうにゅう			
31 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも			
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン		
	ぐだくさんじる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・えのき・はねぎ		
	くだもの			みかん		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			

☆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。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



三島市立坂小学校

検索

