



2021年 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)		
		炭水化物 <small>ちんすいぶつ</small>	脂質 <small>しつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱく</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン・無機質 <small>びたみん・むきしつ</small>		
7 (木)	ななくさがゆ ぎゅうにゅう あつやきたまご ちくぜんに いちごカスターダルト	こめ・むぎ さとう・でんぶん さといも・さとう こむぎこ・さとう		たまご とりこ たまご	ぎゅうにゅう にゅうせいひん	ななくさ ごぼう・たけのこ・れんこん・にんじん・さやいんげん・しいたけ	568 18.7 22.8 1.8 344	
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなとだいのすのナッツあえ だいこんサラダ はくさいスープ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう こむぎこ・さとう	あぶら あぶら・カシューナッツ ごま・ごまあぶら	さわら・だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん・きゅうり・にんじん はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ みかん	681 27.5 27.9 1.9 322	
12 (火)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう けんないさんえびいもコロッケ こまつなのびたし ごじる	こめ・むぎ えびいも・さとう・パン こ・こむぎこ・でんぶん	あぶら	とりこ だいす・とうふ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな・にんじん・しめじ だいこん・にんじん・はねぎ	639 24.2 20.1 1.8 360	
13 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん(しる) ぎょうざ ちゅうかいため	こむぎこ でんぶん こむぎこ・こめこ・でんぶん・さとう	あぶら あぶら	ぶたにく・ほたて・なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にら チンゲンサイ・エリンギ・にんじん	590 26.5 16.2 2.5 396	
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズ焼き いそペポテ みそしる くだもの	こめ・むぎ		さば みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・こまつな みかん	621 26.6 16.7 2.2 334	
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ヘルシーサラダ ピーチゼリー	こめ・むぎ でんぶん・さとう こんやく・さとう さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・ぎゅう にく・だいす・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン もも	676 25.2 19.6 2 392	
★18日(月)～29日(金)は、「読書旬間コラボ献立」です★								
★「おいしいおと」より、ごはん・はるまき・ほうれんそう・ミニトマト・わかめのみそしる								
18 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき あおなのナムル ミニトマト みそしる かこうござかな	こめ・むぎ はるまき・こむぎこ・さとう さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく なまあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ ござかな	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ ほうれんそう・キャベツ ミニトマト だいこん・にんじん・はねぎ	612 20.2 21.5 1.8 449	
★「モーモー村のおくりもの」より、きのこ汁								
19 (火)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう さけのまみそやき こまつなソテー きのこじる くだもの	こめ・むぎ・げんまい さとう さといも	ごま・ごまあぶら	さけ・だいす・みそ ハム	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな・キャベツ・コーン しいたけ・しめじ・なめこ・だいこん・にんじん・みつば かんきつ	569 29.6 14.5 2.3 341	

20日(水)からは裏面をご覧ください

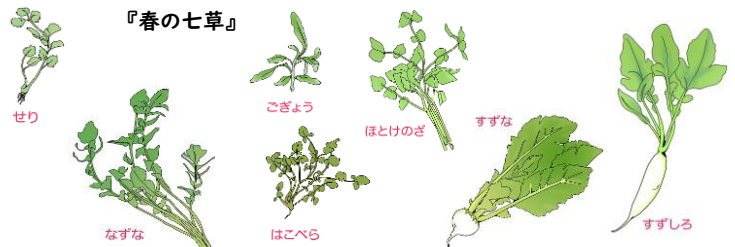
～ 1月7日は七草がゆ ～

日本では、1月7日に年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休め、無病息災を願い、「七草がゆ」を食べる風習があります。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七種です。

給食で使う七草はJA三島西南より無償でいただきます。三島市の三ツ谷地区で生産される「七草」は全国的にも有名です。



『春の七草』



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		炭水化物		たんぱく質		ビタミン・無機質	
		たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
★「ポテト・スープが大好きな猫」より、ポテトスープ							
20 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう ピーンズグラタン ポテトスープ	こむぎこ・こくとう・さとう こむぎこ・マカロニ じゃがいも	ヨートツグ バター・あぶら ベーコン		スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう にゅう		616 Kcal 26.5 g 24.4 g 3.1 g 49.4 mg
★「からすのてんぷらやさん」より、えびフライ							
21 (木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう えびフライ むしキャベツ(ごまソース) かきたまみそしる	こめ・むぎ・さつまいも こむぎこ・パンこ・でんぷん さとう さとう	ごま あぶら ごま		ぎゅうにゅう たまご・とうふ・みそ		639 Kcal 25.9 g 18.8 g 2.5 g 36.8 mg
★「おてんのおうさま」より、おてん							
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にこみおでん ツナサラダ のりふりかけ くだもの	こめ・むぎ こんにゃく・さといも・さとう さとう さとう		ちくわ・さつまあげ・がんも・ぎゅうすじ・うすらのたまご ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	だいこん キャベツ・ぎゅうり・プロッコリー・にんじん みかん	632 Kcal 26.3 g 18.2 g 1.7 g 33.5 mg
★「はしれ!やきにくん」より、やきにく							
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきにく ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・むぎ さとう でんぷん		ぎゅうにく・ぶたにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もも コーン・たまねぎ・しいたけ・はねぎ ぼんかん	685 Kcal 30.1 g 22.1 g 2.5 g 34.3 mg
★「へんしんレストラン」より、しゅうまい・やまもりチップ							
26 (火)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう しゅうまい やまもりチップ(やさいチップス) とうふとわかめのスープ	こめ・もちこめ でんぷん・こむぎこ・さとう さつまいも		とりにく ぶたにく・とりにく ベーコン・とうふ	ぎゅうにゅう	たけのこ・しいたけ たまねぎ れんこん・ごぼう だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	616 Kcal 23.5 g 22.4 g 2.5 g 27.9 mg
★「れいぞうこのなかの なっとうぎむらい」より、なっとう							
27 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう けんないさんだいのなっとう ふくめに みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう じゃがいも・さとう		なっとう とりにく・なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・たけのこ・さやいんげん はくさい・にんじん・こまつな いちご	616 Kcal 26 g 17.8 g 2 g 38.4 mg
★「ぼくんち カレーライス」より、カレー							
28 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー フレンチサラダ ヨーグルト	こめ・むぎ さつまいも さとう さとう		ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ・スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・だいこん・プロッコリー キャベツ・レタス・ぎゅうり・コーン	707 Kcal 23.8 g 20.9 g 2.3 g 44.3 mg
★「干したから…」より、かつおぶし(おひたし)							
29 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ おひたし とんじる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう さといも	あぶら	かつおぶし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	はくさい・ほうれんそう だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	617 Kcal 26.5 g 21.9 g 2.2 g 48.8 mg

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

☆29日(金)：6年生は中学校入学説明会のため、給食はありません。



新型コロナウイルスの影響で売上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。

27日(水) 静岡県産いちご(静岡県いちご協議会より)



1月18日(月)~29日(金)は、読書時間コラボ献立です。本にでてくる食べ物や料理を入れています。

本は図書室にあるので、ぜひ読んでみてください☆

毎日の給食の写真や使用食材の産地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
三島市立佐野小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立佐野小学校

検索

