

2019年度 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

《1月の栄養目標》〜寒さに負けない体をつくる食事をとろう〜 1月の給食カルシウム量ベスト3:第1位1月15日(506mg)・第2位1月20日(491mg)・第3位1月17日(490mg)

,	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					1> 11 -
,		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
3		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんずいかぶつ	脂質	たんぱく質	無機質	ピタミン・無機質	カルシウ
7	ななくさがゆ	C Ø	*			かぶ・せり・だいこん・なずな・ご ぎょう・はこべら・ほとけのざ	
U)			'		ぎゅうにゅう	es y lacker lacing	524
_	くろはんぺんのおちゃフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	くろはんぺん (さば・いわ		せんちゃ	20.3 15.9
)		//JC · CBGC		U)		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじ	335
7	きりぼしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく	あおのり	ん・ピーマン	
	しずおかにくまん	さつまいも・こむぎこ・こめ・ さとう	ラード				
	カレーごはん	こめ・むぎ					
()	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		691 27.9 22.2 3.4 379
2	ドライカレー		あぶら	とりにく・だいず	チーズ・スキム ミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
1	うずらのたまご			うずらのたまご			
ŀ	ヘルシーサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コー	
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617
ļ	とうふのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリン ピース	22,3 15,1
(2	だいこんスープ			ベーコン		だいこん・にんじん・はくさい・えの	3.2 304
	フルーツゼリー	さとう				きだけ・はねぎ パインかん・みかんかん	
5	むぎいりごはん	こめ・むぎ				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	190	604
	さばのカレーチーズやき				チーズ		604 29.8 20.8
		さとう	ごま			ほうれんそう・こまつな	2.1 413
	かきたまじる		1	たまご		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・は	413
	どくしょじゅんかん	 1月14日 (火) から1月24日		1	いり、やまおとこ	ねぎ	1
	本の紹介: 今回の本は「ピーターラピッ 畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん	はつかだいこん・さやいんげん					
 4							600 26.7
- \$	始には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん	はつかだいこん・さやいんげん			菜がいっぱいです。	しょうか	26.7 20.6
- L	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ	はつかだいこん・さやいんげん こめ・むぎ		も・・・みしま野菜と同じ駅 さんま かつおけずりぶし	菜がいっぱいです。	しょうが プロッコリー	26.7 20,6 1.9
- - - - -	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく		も・・・みしま野菜と同じ駅 さんま	菜がいっぱいです。	しょうが	26.7 20,6 1.9
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに プロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう		も・・・みしま野菜と同じ駅 さんま かつおけずりぶし	菜がいっぱいです。 ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー	26.7 20.6 1.9 416
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに プロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ	· /የセリ・じゃがい	さ・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	26.7 20.6 1.9 416
1 0 0	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに プロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく		さ・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	菜がいっぱいです。 ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに プロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ	· /የセリ・じゃがい	さ・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ	パター・あぶら	も・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8
1) 5)	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ	パター・あぶら	も・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ	も・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ブルーン	825 33.9 31.4 3.8 506
1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ プルーンヨーグルト むぎいりごはん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら	も・・・みしま野菜と同じ髪 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー フルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーポードウフ	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう さとう	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに プロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーポードウフ パンサンスー	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう さとう	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーポードウフ パンサンスー きっかみかん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409
	施には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご	さ・・・みしま野菜と同じ駅 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン	825 33.9 31.8 506 825 33.9 31.4 409 640 26.1 21.7
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎっかみかん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう さとう さとう こか・むぎ	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま	き・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン	825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.7
	対応には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう しゃものたつたあげ	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう さとう・でんぷん さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま	も・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいず	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキンス チース ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん	825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.7
	対応には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう でゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいだけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん	825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.7
	施には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに プロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま	さ・・・みしま野菜と同じま さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スキムミルク・ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう でゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.7
	域には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう しゃがいも まにかな?: ハリーポック	バター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ごま	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スチース ヨーグルト ぎゅうにゅう ひじゅう です。 ファーカート です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいだけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる 本の紹介:『ハリーポッターと質者の石 げんまいパン(セルフサンド) ぎゅうにゅう ボテトミートサンド	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう しゃがいも まにかな?: ハリーポック	バター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ごま	さ・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スチース ヨーグルト ぎゅうにゅう ひじき わかめ マスキムミルク	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 2.1,7 2.4 490
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる 本の紹介: 『ハリーポッターと質者の石 げんまいパン (セルフサンド) ぎゅうにゅう	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう しゃがいも 』 なにかな?: ハリーポック	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま あぶら カぶら カぶら	き・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいず とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいす・あぶらあげ とうふ・みそ はん、なに食べているのかな	変がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スチース ヨーグルト ぎゅうにゅう ひじゅう ひじゅう ですっちにゅう ですっち です ですっち ですっち ですっち ですっち です ですっち です ですっち です ですっち です です です です です です です です です です	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.4 490
	畑には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる 本の紹介:『ハリーポッターと質者の石 げんまいパン(セルフサンド) ぎゅうにゅう ボテトミートサンド	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう しゃがいも 』 なにかな?: ハリーポック	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま あぶら あぶら あぶら あぶら	き・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいず・あぶらあげ とうふ・みそ はん、なに食べているのかな	家がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スチュース オース オープルト ぎゅうにゅう ひじゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ にんじん・たまねぎ・パセリ	20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409
	嫌には、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる 本の紹介:『ハリーポッターと質者の石 げんまいパン(セルフサンド) ぎゅうにゅう ボテトミートサンド やさいソテー だいこんポターシュ むぎいりごはん	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ こやがいも 」 なにかな?: ハリーポック こむぎこ・げんまい	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	き・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいず・あぶらあげ とうふ・みそ はん、なに食べているのかな	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スキースズ ヨーグルト ぎゅうにゅう スキー・スプルト さゅうにゅう スキー・スプルト さゅうにゅう フーグルト さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう フーグルト さゅうにゅう でゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう フーグルク・ さゅうにゅう	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの こ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・こまつな	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.2 490 607 26.6 22.5 2.9 491
	がには、にんじん・レタス・キャベツ・ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ とんじる ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ピーンズサラダ ブルーンヨーグルト むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ バンサンスー きっかみかん むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる 本の紹介:『ハリーボッターと質者の石 げんまいパン(セルフサンド) ぎゅうにゅう ボテトミートサンド やさいソテー だいこんポターシュ	はつかだいこん・さやいんげん・ こめ・むぎ さとう さといも・こんにゃく こむぎこ こむぎこ さとう・でんぷん さとう・はるさめ こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ でんぷん・こむぎこ じゃがいも なにかな?: ハリーボック こむぎこ・げんまい	・パセリ・じゃがい パター・あぶら マヨネーズ あぶら ごまあぶら・ご ま あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	き・・・みしま野菜と同じ素 さんま かつおけずりぶし ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく だいす とうふ・ぶたにく・みそ ししゃも だいず・あぶらあげ とうふ・みそ はん、なに食べているのかな	東がいっぱいです。 ぎゅうにゅう さゅうにゅう スキース ヨーグルト ぎゅうにゅう スキー ス コーグルト ぎゅうにゅう ひじかめ マースキッうにゅう カンと カンと カンと カンと カンと カンと カンと カンと	しょうが プロッコリー にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルーン たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけの さらしいたけ きゅうり・キャベツ・コーン みかん にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・こまつな だいこん・だいこんば・たまねぎ	26.7 20.6 1.9 416 825 33.9 31.4 3.8 506 633 24.2 18.9 2.1 409 640 26.1 21.7 2.4 490

	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき								
_		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん			
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)				
		たんずいかぶつ 一次水化物	ししっ 脂質	たんぱく質	無機質	ピタミン・無機質	カルシウム			
ランチメ ニュー	本の紹介: 『きつね森の山男』山男、	。 设さま、きつね、だいこんのおはな	:し 注:本に登	場するのは:「ほろふきだい	こん」です。					
ふるさと きゅうしょく	むぎいりごはん	こめ・むぎ								
22	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		532 Kcal			
(zk)	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく		だいこん・さやいんげん・にんじん	18 g 12,4 g			
	みそしる	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ 👛	1.8 g 300 mg			
	りんご					りんご				
23	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん				
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		634 Kcal 22.6 g			
(3)	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	グリンピース・たまねぎ・しめじ	18.5 g 2 g 318 mg			
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろのみずに		キャベツ・レタス・きゅうり・コーン	318 mg			
24	むぎいりごはん	こめ・むぎ								
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		713 Kool			
,~~ <u>`</u>	いわしのソースあえ	パンこ・でんぷん・さとう	あぶら	いわし			25.4 g 28.9 g			
	スイートポテトサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ΛΔ	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・たま	713 Kcal 25.4 g 28.9 g 2.2 g 336 mg			
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		ねぎ たまねぎ・トマト・パセリ				
27	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶ	ぶたにく		こまつな				
(月)	ぎゅうにゅう	00 50 005	5	ISINCIE V	ぎゅうにゅう	26.76	625 Kcal			
~~	ねぎみそパオズ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく		はねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら	26.1 g 17.2 g			
\bigcirc	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・にんじん・きゅうり	28 g 372 mg			
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・コーン・はねぎ・ほししい				
28	むぎいりごはん	こめ・むぎ				たけ				
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 Kcal			
~~~	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ			28.7 g 19 g			
0	あおなとひじきのにびたし	さとう	こま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	2.7 g 375 mg			
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきだけ・ほうれんそう				
29	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム				
(zk)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		625 Kcal			
كريب	フレンチサラダ	さとう	あぶら		チーズ	レタス・きゅうり・キャベツ・コーン	25.7 g 25.4 g 2.4 g			
0	はくさいのクリームスープ	cಕಕ್ ದಾಕ್ಕ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・ス キムミルク・チー	たまねぎ・にんじん・カリフラワー・ はくさい	442 mg			
30	むぎいり <i>こ</i> はん	こめ・むぎ			<del> </del>					
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		729 Kcal			
	さかなとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・さとう	アーモンド・あ ぶら	さわら・だいず		にんじん・たけのこ・さやいんげん・ ほししいたけ	26.2 g 23.9 g 2.1 g 331 mg			
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ		えのきだけ・はねぎ	331 1118			
	きっかみかん					みかん				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ								
31	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608			
(金)	とうふハンバーグ	でんぷん・こめこ・さとう	ごま	とうふ・とりにく・ぶたに く・たら		たまねぎ	608 Kcal 22.7 g 17.7 g			
(3)	トマトソース	さとう	あぶら・ごま			たまねぎ・トマト	2.4 g 327 mg			
	こふきいも	じゃがいも								
	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				

☆今月の給食は18回です。

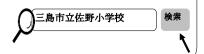
☆1月31日(金):6年生は、中学校入学説明会のため給食がありません。

☆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

三島市立佐野小学校ホームページ → 学校プログ → メニュー 給食







~ 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、子どもたちの無病息災を願い、「七草がゆ」を食べる風習があります。佐野小の給食では令和2年1月7日に「七草がゆ」を献立にとりいれました。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すずしろ」の七種です。給食で使う七草はJA三島函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。※「すずな」は「かぶ」、「すすな」は「たいこん」です。