



2019年度 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう



《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）

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		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
7 (火)	ななくさがゆ	こめ				かぶ・せり・だいこん・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ	524 Kcal 20.3 g 15.9 g 2 g 335 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・いわし)		せんちゆ	
	きりほ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	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・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				
8 (水)	カレーごはん	こめ・むぎ					691 Kcal 27.9 g 22.2 g 3.4 g 379 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	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・コーン	
9 (木)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		617 Kcal 22.3 g 15.1 g 3.2 g 304 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	だいこんスープ			ベーコン		だいこん・にんじん・はくさい・えのきだけ・はねぎ	
	フルーツゼリー	さとう				パインかん・みかんかん	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					604 Kcal 29.8 g 20.8 g 2.1 g 413 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ		
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・こまつな	
	かきたまじる			たまご		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
読書期間：1月14日(火)から1月24日(金)まで～「ピーターラビット」・「きつね森の山男」・「ハリポッター？」から							
ランチメニュー	本の紹介：今回の本は「ピーターラビット」です。ピーターは、いたすら好きです。マクレーガさんの畑で走りまわります。畑には、にんじん・レタス・キャベツ・はつかだいこん・さやいんげん・パセリ・じゃがいも・・・みしま野菜と同じ野菜がいっぱいです。						
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 Kcal 26.7 g 20.6 g 1.9 g 416 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのしょうがに	さとう		さんま		しょうが	
	フロッキーのおかかあえ			かつおけずりぶし		フロッキー	
	とんじる	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・ごぼう・はねぎ	
15 (水)	ソフトめん	こむぎこ					825 Kcal 33.9 g 31.4 g 3.8 g 506 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal 24.2 g 18.9 g 2.1 g 409 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
	パンサンスー	さとう・はるさめ	ごまあぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン	
	きっかみかん					みかん	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					640 Kcal 26.1 g 21.7 g 2.4 g 490 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぶん・こむぎこ	あぶら	ししゃも			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ランチメニュー	本の紹介：『ハリポッターと賢者の石』 なにかな？：ハリポッターは学校でお昼ごはん、なに食べているのかな？						
20 (月)	げんまいパン(セルフサンド)	こむぎこ・げんまい	ショートニング		スキムミルク		607 Kcal 26.6 g 22.5 g 2.9 g 491 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	やさしいソテー		あぶら	ベーコン		キャベツ・こまつな	
	だいこんポターージュ	こむぎこ	バター・あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ	だいこん・だいこんば・たまねぎ	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					578 Kcal 21.6 g 17.9 g 1.6 g 287 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	マカロニのサラダ	さとう・マカロニ	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	

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		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		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
ランチメニュー	本の紹介：『きつね森の山男』山男、殿さま、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。							
22	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			532 Kcal
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぶん		とりにく		だいこん・さやいんげん・にんじん		18 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		124 g
	りんご					りんご		1.8 g
23	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん		300 mg
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			634 Kcal
	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	グリーンピース・たまねぎ・しめじ		22.6 g
	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		18.5 g
24	むぎいりごはん	こめ・むぎ						2 g
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			218 mg
	いわしのソースあえ	パンこ・でんぶん・さとう	あぶら	いわし				713 Kcal
	スイートポテトサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ		25.4 g
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・パセリ		28.9 g
27	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな		2.2 g
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			336 mg
	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		625 Kcal
	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		26.1 g
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		たまご・とうふ		たまねぎ・コーン・はねぎ・ほししいたけ		17.2 g
28	むぎいりごはん	こめ・むぎ						2.8 g
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			372 mg
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ				586 Kcal
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		28.7 g
	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		19 g
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		2.7 g
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			375 mg
	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		625 Kcal
	はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・カリフラワー・はくさい		25.7 g
30	むぎいりごはん	こめ・むぎ						2.4 g
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			442 mg
	さかなとさつまいものあげに	さつまいも・でんぶん・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		729 Kcal
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ		えのきだけ・はねぎ		26.2 g
	きっかみかん					みかん		23.9 g
31	むぎいりごはん	こめ・むぎ						2.1 g
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			331 mg
	とうふハンバーグ	でんぶん・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
	トマトソース	さとう	あぶら・ごま			たまねぎ・トマト		22.7 g
	こふきいも	じゃがいも						17.7 g
	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		2.4 g

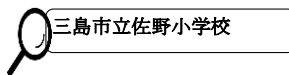
☆今月の給食は18回です。

☆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 → 学校ブログ → メニュー 給食



検索

～ 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・なすな・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」、
「すずしろ」は「だいこん」です。