





2023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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
★ JAふじ伊豆さんから七草をいただきます。							
6 (金)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ	こめ			ぎゅうにゅう	ななくさ	582 Kcal 22.1 g 26 g 2.1 g 370 mg
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンコ・ こむぎこ・コーンフラワー	あぶら	くろはんぺん		せんちや	
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく	こんぶ	ごぼう・にんじん	
	とうにゅうプリンタルト	さとう・こめこ・でんぷん・ コーンフラワー	ショートニン グ・あぶら	とうにゅう			
10 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		648 Kcal 27 g 16.4 g 2.3 g 281 mg
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・パセリ	
	いそバポテト	じゃがいも			あおのり		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		コーン・しめじ・はねぎ	
11 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん	こむぎこ			ぎゅうにゅう		655 Kcal 25.8 g 23.6 g 2.6 g 337 mg
	ごもくらーめん(しる)	でんぷん	ごまあぶら・ご ま	ぶたにく・なると		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけ のこ・はねぎ	
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけ のこ・にら・しいたけ	
	チンゲンサイと カシューナッツのいためもの		ごまあぶら・か シューナツ			チンゲンサイ・にんじん・エリンギ	
12 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		683 Kcal 26 g 24.4 g 1.8 g 429 mg
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・こめ こ・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	ツナいりごまあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	ごじる			だいず・とうふ・とりにく・あ ぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・しいたけ・はね ぎ	
13 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		625 Kcal 26 g 18.4 g 1.9 g 431 mg
	ふくめに	じゃがいも・さとう		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	いそかだんごじる	でんぷん・さとう		ぎょにくすりみ・とうふ	あおさ	だいこん・しいたけ・にんじん・はね ぎ	
	だいずのふりかけ	さとう	あぶら・ごま	だいず・かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん	
16 (月)	ぎゅうにゅう マママピラフ	こめ・むぎ	あぶら	だいず・ウインナー		えだまめ・たまねぎ・にんじん	654 Kcal 22.3 g 25.7 g 2.4 g 310 mg
	スイートポテトサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	にくだんごのスープ	でんぷん・さとう・さといも	あぶら	とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・たまねぎ・れんこ ん・だいこん・しいたけ・はねぎ	
17 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		584 Kcal 26.5 g 12.3 g 2 g 303 mg
	ねぎみそバオズ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら	
	いかだいこん		さとう	いか		だいこん	
	けんちんじる	さといも・でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		684 Kcal 23.5 g 21.2 g 1.7 g 323 mg
	とりにくとさつまいものあげに う	さつまいも・でんぷん・さ とう	あぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・たけのこ・えだ まめ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		はくさい・にんじん・はねぎ	
	くだもの					みかん	

19日(木)からは裏面をご覧ください

○6日(金)JAふじ伊豆 三島七草委員会より七草が無償提供されます。

～ 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。



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>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
19 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのマスタードやき かわりきんぴら みそしる				ぎゅうにゅう	714 Kcal 27.5 g 24.6 g 2.1 g 334 mg	
20 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん こまつなぶたどん たまごスープ ヨーグルト				ぎゅうにゅう	619 Kcal 30.3 g 17.6 g 2.3 g 431 mg	
23日(月)～27日(金) 「読書旬間コラボ献立」 図書室の本にでてくる食べ物や料理を入れています。ぜひ読んでみてください☆ ★「ひみつのカレーライス」より、カレー ★「パンケーキをたべるサイなんていない?」 「にんじんばたけのパピペポ」より、キャロットパンケーキ							
23 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん カレー コールスローサラダ キャロットパンケーキ				ぎゅうにゅう	720 Kcal 22.8 g 20.9 g 2.3 g 409 mg	
★「おでんのおうさま」より、おでん ★「おもちのきもち」より、もち(おしろこ)							
24 (火)	ぎゅうにゅう ツナごはん にこみおでん うすらのたまご おしろこ				ぎゅうにゅう	671 Kcal 27.6 g 15.1 g 2.9 g 301 mg	
★「やきざかなののろい」より、やきざかな(さばのしおこうじやき)、★「おいもほり」より、さつまいも							
25 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのしおこうじやき ふかしいも とんじる				ぎゅうにゅう	647 Kcal 28.3 g 19.4 g 2.2 g 307 mg	
★「パスタのひみつ」より、ペンネ							
26 (木)	ぎゅうにゅう げんまいいりしょくパン オムレツ とりにくときこの クリームパンネ やさいスープ				ぎゅうにゅう	611 Kcal 28.1 g 26.6 g 2.8 g 403 mg	
★「りんごかもしれない」より、りんご							
27 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのちゅうかあえ わかめスープ くだもの				ぎゅうにゅう	698 Kcal 24.2 g 22.4 g 2.2 g 289 mg	
30 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボドウフ パンサンスー				ぎゅうにゅう	645 Kcal 25.4 g 18.9 g 2.2 g 333 mg	
31 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ししゃもフライ ごまあえ おさかなだんごじる のりふりかけ				ぎゅうにゅう	612 Kcal 21.6 g 21.9 g 2.2 g 408 mg	

今月の給食は17回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

○27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。

