



# 2012年1月 こんだてよていひょう

佐野小学

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				
		牛乳	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
			おもにからだをつくる	からだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからになる	
10火	マーボーどん ハンサンスー みかん		ぎゅうにく ふたにく だいす みそ とうふ ポークハム たまご	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ にんじん きゅうり みかん		こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごま
11水	☆ 鏡開き お供えしていた鏡餅をさげ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。『運を開く』という意味もあります。 ☆ むぎごはん はっほうさい わかめスープ おこのみまめ (きなこ)		ふたにく えび いか うずらたまご わかめ だいす きなこ	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にら		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう
12木	げんまいりパン ソーセージのごまパンこあげ こふきいも やさいスープ みかん		たまご ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな みかん		パン こむぎこ くるごま パンこ じゃがいも
13金	かにめし とりのこごみやき ごまあえ みそしる かこうごさかな		かに とりにく とうふ あぶらあげ みそ ごさかな	ほししいたけ かつお しめじ ふるね にんにく はねぎ こまつな キャベツ にんじん		こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも
☆ 16日から20日は、 <b>学校給食週間</b> です ☆ 給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。いろいろな人の働きや努力があって給食ができます。感謝の気持ちを忘れずに！						
16月	《郷土料理こんだて》 むぎごはん ししゃもフライ こまつなのソテー いかだいこん のりふりかけ		ししゃも いか	こまつな キャベツ だいこん		こめ むぎ あぶらアーモンド さとう のりふりかけ
17火	《なつかしの給食こんだて》 むぎごはん くじらのオーロラソース むしキャベツ とうふのみそしる みかん		くじらにく あぶらあげ とうふ みそ	ふるね たまねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな みかん		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう
18水	《みしまの姉妹都市こんだて》 ソフトめん ミートソース オークランドポテト(ニュージーランド料理)		ふたにく ぎゅうにく こなチーズ ベーコン だっしふんにゅう グラッパチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ ピーマン		ソフトめん こむぎこ ハーフバター あぶら じゃがいも コーンスターチ
☆ 19日は <b>三島市民家族団らんの日</b> です。夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ ☆						
19木	《地場産物を使ったこんだて》 むぎごはん くろはんべんのいそべあげ おひたし すましじる みかん あみえびつくだに		くろはんべん たまご かつおけすりぶし かまぼこ とうふ おきあみ あおりのり	はくさい ほうれんそう えのきだけ はねぎ みかん		こめ むぎ こむぎこ あぶら
20金	《地場産物を使ったこんだて》 佐野っ子大根めし あじのひものすあげ みそしる ツナとキャベツのごまあえ ぼんかん		とりにく あじのひもの まぐろゆづけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこんば にんじん ごぼう だいこん キャベツ はねぎ ぼんかん		こめ むぎ もちごめ あぶら さとう ごま
☆ <b>ふるさと給食の日</b> ☆ 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！						
23月	いしかりごはん みしまコロッケ みそしる こまつなとしめじのにびたし みかん		たまご さけ とうふ みそ	こまつな しめじ にんじん えのきだけ ほうれんそう ほうれんそう みかん		こめ むぎ ごま あぶら みしまコロッケ
♥ 3年生は、 <b>社会科見学</b> です。お弁当の用意をお願いします。						
24火	むぎごはん ふたにくのソースいため こふきいも はくさいスープ ぼんかん		ふたにく ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん はくさい はねぎ ぼんかん		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも はるさめ
25水	むぎごはん さんまのかばやき こまつなのにびたし みそしる		さんま あぶらあげ みそ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま じゃがいも
26木	むぎごはん ちくぜんに みそしる なっとう		とりにく こんぶ ちくわ とうふ みそ わかめ なっとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース たまねぎ はねぎ		こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも
27金	むぎごはん さわらのちゅうかあえ おひたし みそしる		さわら だいす かつおけすりぶし とうふ みそ	ふるね にんにく ごぼう トマトピューレ いんげん はくさい ほうれんそう だいこん はねぎ にんじん		こめ むぎ さといも かたくりこ カシューナッツ あぶら さとう こんにゃく
30月	ドライカレー フレンチサラダ フルーツゼリー		ぎゅうにく とりにく だっしふんにゅう こなチーズ ポークハム タイスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり かつおめかんのパイとみかん		こめ むぎ あぶら さとう
31火	むぎごはん とりにくとさつまいものあげに みそしる こんぶのつくだに みかん		とりにく あぶらあげ みそ わかめ こんぶ	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん はねぎ みかん		こめ むぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう

★ 今月の給食は、**16回**の予定です。

★ 1月7日(土)は、**七草の日**です。お正月に美味しいものを食べすぎたからだを、『七草粥』で、いたわりましょう！



# 校

えいようか

エネルギー  
(kcal)  
食塩相当量  
(g)

673  
2.0

673  
2.2

740  
3.5

631  
2.7

669  
2.2

703  
2.0

729  
3.2

621  
2.3

681  
3.8

629  
1.9

693  
2.6

666  
2.1

609  
2.6

711  
2.3

704  
2.5

685  
2.5

