

日	こんだてめい	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)		エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						654 21.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	じゃがいものサラダ	じゃがいも・さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん・きゅうり		
	りんご					りんご		
七草がゆ 7 (木)	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		492 17.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご		あぶら	たまご				
	ひじきのもの	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・いんげん		
	しずおかおにまん	こめ・こむぎこ・さとう さつまいも						
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						612 22.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ	あぶら		ししゃも			
	ごもくきんぴら	しらたき・さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・いんげん		
	とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ		にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ		
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						627 24.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・しいたけ・にんじん・コーン チンゲンサイ		
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・はくさい・はねぎ		
	のりふりかけ		ごま		のり			
	りんご					りんご		
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						688 26.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのカリコロあえ	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら カシューナッツ	さわら・だいず		れんこん・にんじん・ごぼう・ねぎ にんにく		
	おひたし			かつおぶし		はくさい・ほうれんそう		
	だいこんのみそしる			あぶらあげ		だいこん・はねぎ		
14 (木)	すき焼きごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく		たまねぎ		582 23.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	オムレツのやさいあんかけ	さとう・でんぷん		たまご		ピーマン・たまねぎ・たけのこ・しめじ		
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのき・はねぎ		
	※きっかみかん※					みかん		
15 (金)	ひらうどん	こむぎこ						605 24.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーうどん		あぶら	とりにく・なると	スキムミルク チーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
	キャベツいりつくね	でんぷん・じゃがいも		とりにく		キャベツ		
	こまつなのアーモンドいため		アーモンド			こまつな・にんじん・キャベツ		
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						614 25.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・なると・いか うすらたまご		きくらげ・たけのこ・にんじん・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ		
	ココアプリン	さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク			
19 (火)	佐野っ子だいこんめし	こめ・むぎ	あぶら	あぶらあげ		はだいこん・だいこん・にんじん・ごぼう		607 22.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	くろはんべんのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	いわし・たまご	あおのり			
	こまつなのにびたし					こまつな・にんじん・しめじ		
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ		
20 (水)	げんまいパン	げんまい・こむぎこ						694 25.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ラザニア	ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム		
	じゃがマスタード		オリーブオイル	じゃがいも		コーン		
	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		
	みかん					みかん		



21日~29日は裏面をごらんください



日	こんだてめい	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)		エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
21 (木)	キムタクごはん	こめ・むぎ	あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・たくあん		608 23.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポークパオズ	こむぎこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ		
	ちゅうかいため		あぶら	ハム		キャベツ・チンゲンサイ		
	わかめスープ				わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
	ブルーヨーグルト				ヨーグルト			
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						644 22.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	げんきどん	さとう	あぶら	ぎゅうにく・たまご		ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ		
	とうふのみそしる			とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	やきいも	さつまいも						
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						629 23.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー		あぶら	ひよこまめ・だいず・ぶたにく とりにく	スキムミルク チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ピーマン		
	カリフラワーとハムのサラダ	さとう	あぶら マヨネーズ	ハム		カリフラワー・キャベツ・きゅうり		
	みかん					みかん		
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						620 24.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・キャベツ・パセリ		
	みそじゃがバター	じゃがいも	バター					
	きのこスープ			ベーコン・とうふ		にんじん・たまねぎ・えのき・たもぎだけ しめじ・はねぎ		
	こんぶつくだに				こんぶ			
27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						678 23.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	さんま		しょうが		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
	さといものみそしる	さといも		あぶらあげ	わかめ	はねぎ		
ふるさと 給食の日 28 (木)	さくらごはん	こめ・むぎ						631 23.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しずおかでん	こんにゃく・さといも		ぎゅうにく・ちくわ・さつまあげ かつおぶし・うずらたまご	こんぶ・あおりの いわし	だいこん		
	こまつなのサラダ	さとう	ごまあぶら ごま	ハム		こまつな・キャベツ・コーン		
	みかん					みかん		
29 (金)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく・だいず		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		650 19.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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		
	ラビオリスープ	ラビオリ		ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリー・こまつな		

～今月の給食は 17回 の予定です～



～1月7日は七草がゆ～

今月の給食で使用する市内共通の地場産物は三ツ谷地区で生産された「七草」です。

この七草は、JAより無償でいただいたものです。三島市の小中学校では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、いただいた七草で「七草がゆ」を給食の

