

## 2022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

				おもなざいりょうとそのはた	らき		
	こんだてめい	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
В		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みとりのグループ)	脂質
		たんすいかぶつ <b>炭水化物</b>	にしっ <b>脂質</b>	たんぱく質	無機質	ピタミン・無機質	しょくえん カルシウム
6	ぎゅうにゅう	灰小石柳	- 旧貝	だがはく貝	ぎゅうにゅう	しタミノ・無 <b>恢</b> 員	10.000
(zk)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			0,7,0,7		636 Kcal
~~~	マーポードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・み		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にん	25.2 g 18.5 g 2.2 g 330 mg
	バンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ご	ΛΔ		<u>じん・はねぎ</u> キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
七草のE	JA三島函南さんから七草	  をいただきます。	₹		<u> </u>		<u> </u>
7	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	ななくさがゆ	<b>ට</b> න්				ななくさ	577 Keel
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・ こむぎこ・コーンフラワー	あぶら	くろはんぺん		せんちゃ	577 Kcal 20.1 g 24.2 g
	ちくぜんに	さといも・こんにゃく・さとう	あぶら	とりにく		れんこん・ごぼう・にんじん・しいた け・たけのこ・さやいんげん	20.1 g 24.2 g 1.9 g 360 mg
	とうにゅうプリンタルト	さとう・こめこ・でんぷん・	ショートニン	とうにゅう		17 1217002 1 2 201701770	
11	ぎゅうにゅう	コーンフラワー	グ・あぶら		ぎゅうにゅう		
(火)	むぎいりごはん	 こめ・むぎ			2.52.25		
	だいこんのそぼろに	さといも・でんぷん・さとう		とりにく		だいこん・にんじん・さやいんげん	655 Kcal 25 g
~~	とんじる	さつまいも		ぶたにく・とうふ・あぶらあ		しいたけ・ごぼう・にんじん・だいこ	25 g 16.4 g 1.8 g
$\hookrightarrow$	だいずのふりかけ	さとう	ごま・あぶら	<b>げ・みそ</b> だいず・かつおぶし	ちりめんじゃこ	ん・はねぎ にんじん	461 mg
	くだもの	807	CX 90019	2019 9 20 20000	50000000	かんきつ(みかん、またはぽんかん)	
12	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	STOCE COSSION SICISISTOSTO	
(zk)	ちゅうかめん	 こむぎこ					
(30)	ごもくラーメン (しる)	てんぷん	あぶら	ぶたにく・なると		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけ	651 Kcal 25 g 22.2 g 2.7 g 362 mg
2.75	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく		のこ・きくらげ・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけ	
			ごまあぶら・ご	151/212 \		のこ・にら・しいたけ	
	ナムル	さとう	ま			ほうれんそう・はくさい	
13	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぷ					611 Kcal 22.3 g
	あじフライ(ごまソース)	ん・さとう	あぶら・ごま	あじ			18.9 g 2.7 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごまあぶら・ご ま	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	356 mg
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	だいこん・にんじん・えのき・こまつ な	
14	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん	703 Kcal 24.9 g
	とりときのこの ホワイトソースがけ	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・  チーズ	たまねぎ・しめじ・エリンギ・パセリ	23.1 g 2.4 g 354 mg
	ピーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ン	
17	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					634 Kcal
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・しいたけ・にんじん・コー ン・えだまめ	634 Kcal 24.4 g 17.4 g 2.2 g 324 mg
9	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ	
	くだもの					かんきつ(みかん、またはぽんかん)	
甘藷の	D日 JA三島函南甘藷部会さん	から三島甘藷(紅はるか)を	いただきます。				
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 Kcal
	さけのまめみそやき	さとう	ごまあぶら・ご ま	さけ・だいず・みそ		はねぎ	29.1 g 14.7 g 1.7 g 338 mg
	ふかしいも	さつまいも					
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく		だいこん・えのき・にんじん・こまつ な	
19	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					646 Kcal
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さと う	あぶら・ごまあ ぶら	ふか・だいず		たまねぎ・トマトピューレ・ねぶかね ぎ	26.1 g 15.3 g 2.3 g
	わんたんスープ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ	わかめ	キャベツ・にんじん・はねぎ	2.3 g 275 mg
	くだもの					りんご	

20日(木)からは裏面をご覧ください

○7日(金)JA三島函南より七草が無償提供されます。

○18日(火)JA三島函南甘藷部会より三島甘藷が無償提供されます。



## ~ | 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。

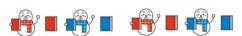


				おもなざいりょうとそのはた	:6き		
	こんだてめい	おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー
В		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	たんぱく質 脂質
					むきしつ	***	しょくえん
20	ぎゅうにゅう	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ピタミン・無機質	カルシウム
(木)	むぎいりごはん	 こめ・むぎ			CMJCMJ		
	やきにく	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	ぶたにく・ぎゅうにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピー	652 Kcal 28.4 g
~~~	えびだんごと		W313 CX			マン・もも	19,5 g 2 g 357 mg
	チンゲンサイのスープ にゅうさんきんいんりょう	さとう・でんぷん		えび・ぎょにくすりみ・とうふ		たまねぎ・しいたけ・チンゲンサイ	337 IIIs
	(ヤクルト)	さとう			スキムミルク		
21	<b>ぎゅうにゅう</b>	-4 +++			ぎゅうにゅう		
(金)	おさくらごはん	こめ・むぎ	+ 71.7				619 Kcal 26.4 g
(3)	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう	あぶら	ツナ		シピース	26.4 g 18.5 g 2.3 g 303 mg
	にしょくどん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご		せいこく・1 ぬけ・こまった	000 1118
21	みそしる <b>日(月)~31日(月</b> )	さつまいも		<b>みそ</b>		だいこん・しめじ・こまつな	
	<b>ロ(月)~31日(月)</b> Sともだちカレー」より、カレ-	「読書旬間コラボ献立」 		図書室の本にでてく ぜひ読んでみてくだ		を入れています。	
	さもたらガレー」より、ガレー <b>ぎゅうにゅう</b>			CO DILIO CON CALC	ぎゅうにゅう	<i></i>	<u> </u>
(月)	むぎいりごはん				こめつにゆう		597 רע
	カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	とりにく・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・だいこん・ブ	597 Kcal 27.8 g 13 g 2.2 g 312 g 408 m g
0	フレンチサラダ	さとう	あぶら	<u> </u>		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	2.2 g 312 g 400 mg
	かこうこざかな	さとう	ごま	ЛΔ	こざかな	レダス・イヤハン・さゆうり・コーン	408
<b>★</b> 「=	ロッケくんのぼうけん」より、			<b>∥</b> 」より、きょうふのみそしる	CC. 0.		
25	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(火)	じゃこめし	こめ・むぎ	ごま	地元の食材を	ちりめんじゃこ		630 Kcal
ふるさと 給食	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パン	あぶら	ぶたにく		 たまねぎ	24.1 g 20.3 g 2.3 g
/\hat{\pi}	きりぼしだいこんと	こ・さとう	あぶら	SIEC<	こんぶ・あおのり		2.3 g 441 mg
	ぶたにくのいためもの きょうふのみそしる	<u></u> やきふ(こむぎこ・しらたまこ)	5.5.5	とうふ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
<b>★</b> 「/l	ンルとララのスイートポテト <u>」</u> 。				15.0 65	1001010 1010010 10100	<u>l</u>
26	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおこうじやき			さば			656 Kcal 27.1 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	656 Kcal 27.1 g 19.1 g 2.3 g 452 mg
	けんちんじる	さといも・でんぷん	ごまあぶら	とうふ・とりにく		しいたけ・ごぼう・だいこん・にんじ ん・はねぎ	452 mg
		さつまいも・じゃがいも・こ めこ・さとう	<b>ショートニング</b>	とうにゅう			
<b>★</b> 「l	·ンタルおばけのレストラン」。		なしだいどころ.		l		I
27	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(木)	セルフホットドッグ (げんまいいりせわりパン)	こむぎこ・げんまい・さとう	<b>ショートニング</b>		スキムミルク		
		さとう		フランクフルト			612 Kcal 26,2 g
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	612 Kcal 26.2 g 30.1 g 3 g 440 mg
	はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめ	440 mg
	かたぬきスープ			-	オジル・ミゅう	じ・カリフラワー・ほうれんそう	
<b>★</b> 「おっ	がん <b>ぬさス</b> ーン でんおんせんにいく」より、おっ	<u> </u> でん	<u> </u>	1	にゅう・チーズ		I
-	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さと		ちくわ・さつまあげ・みそ	こんぷ	だいこん	618 Kcal 25 g 13,8 g
	うずらのたまご			うずらのたまご			13,8 g 2,2 g 348 mg
	ツナのあえもの	さとう	あぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	348 mg
	くだもの					みかん	
<b>★</b> 「オム	レツ屋へようこそ」より、オム	ムレツ ★「あつめた・そだて	たぼくのマメ図録	濫」より、しろはなまめ・もや	l		
31	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal
	オムレツ (トマトソース)	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマト・マッ シュルーム	22.6 g 19.9 g
	やさいソテー		バター			もやし・キャベツ・ほうれんそう・に んじん	1.9 g 313 mg
	しろはなまめの	さつまいも		しろはなまめ・とうにゅう・		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	とうにゅうスープ		l	ベーコン	l	1 = 1 1 1 1 1 1 = <b></b>	I

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。

○21日(金)5年生は社会科見学のため、給食はありません。

○28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。



毎日の給食の写真や使用食材の産地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



