



平成30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23日（495mg）・第2位1月29日（479mg）・第3位1月16日（475mg）

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)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
8 (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	496 Kcal 20.6 g 15.8 g 2.1 g 342 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				
	きりぼしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	あおのり		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・ピーマン	
	しずおかおにまん	さつまいも・こむぎこ・こめ・さとう	ラード					
	たくあん						だいこん	
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						720 Kcal 27.7 g 25.6 g 3 g 420 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいものミートカレー	じゃがいも	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	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら	ハム	チーズ		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						543 Kcal 21.3 g 15.9 g 2.1 g 312 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	さとう		とりにく・だいず			だいこん・いんげん・にんじん	
	かきたまみそしる			あぶらあげ・みそ・たまご			はねぎ・にんじん・たまねぎ・えのきだけ	
11 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			567 Kcal 22.7 g 15.1 g 3.2 g 324 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	
	だいこんのわふうスープ			ベーコン			だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ	
15 (火)	せわりパン	こめ・むぎ						623 Kcal 26.4 g 23.8 g 3.6 g 389 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	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ		にんじん・たまねぎ・パセリ	
	やさいソテー		あぶら	ベーコン			キャベツ・こまつな	
	ポトフ		あぶら	ウィンナー・ぎゅうにく			しめじ・たまねぎ・にんじん・だいこん	
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						648 Kcal 25.1 g 24.8 g 2.1 g 475 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのレモンかぼすに	さとう		さんま			レモン・かぼす	
	あおなとひじきのびたし	さとう		あぶらあげ	ひじき		こまつな	
	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	
17 (木)	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	614 Kcal 22.7 g 24.9 g 2.6 g 421 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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	
	はくさいクリームスープ	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	
	りんご						りんご	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						704 Kcal 25.8 g 20.4 g 2.1 g 341 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみゆき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら			にら	
	だいがくいも	さとう	あぶら・くろごま				さつまいも	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ		だいこん	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						612 Kcal 29.1 g 19.8 g 2.2 g 355 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さとう		さば・みそ				
	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			とうふ・たまご			にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	



平成30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23日(495mg)・第2位1月29日(479mg)・第3位1月16日(475mg)

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)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ ビタミン・無機質		
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ こまつなのアーモンドいため たまごスープ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな・にんじん・キャベツ えのきだけ・パセリ・たまねぎ	624 Kcal 24.9 g 21.1 g 2.2 g 385 mg
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	640 Kcal 25.8 g 21.6 g 2.6 g 495 mg
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため スイートポテトサラダ トマトとたまごのスープ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	たまねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ たまねぎ・トマト・パセリ	742 Kcal 31 g 29.1 g 2.2 g 342 mg
25 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのマスタードやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん・えのきだけ・みつば	620 Kcal 29.6 g 23.7 g 2.2 g 299 mg
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに みそしる きっかみかん	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやいんげん はくさい・にんじん・はねぎ みかん	647 Kcal 20.1 g 18.3 g 2 g 315 mg
29 (火)	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ビーンズサラダ ブルーヨーグルト	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ブルー	740 Kcal 31.3 g 25.4 g 2.8 g 479 mg
30 (水)	ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう たちうおのフライ やさしいソテー ぐだくさんじる	こめ・むぎ	あぶら			ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン にんじん・だいこん・たまねぎ・はねぎ	634 Kcal 23.9 g 26.1 g 2.4 g 362 mg
31 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボ豆腐 パンサンスー	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけのこ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・コーン	609 Kcal 24.7 g 19.1 g 1.8 g 412 mg

今月の給食は17回です。

☆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



三島市立佐野小学校

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。佐野小の給食では平成30年1月9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・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」の七種です。この七種のうち五種の「せり・なすな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ」を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。

※「すすな」は「かぶ」、
「すすしろ」は「だいこん」です。