



# 2011年1月 こんだてよていひょう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		あかのなかま おもにからだをつくる	きいろのなかま おもにねつやちからになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
☆ あさ、七草がゆをたべましたか？ 学校では、七草を汁にしました。 みなさんは、春の七草いえますか？ ☆					
7 金	むぎごはん オムレツ やさいあんかけ 七草汁 (ななくさじる) くだもの	たまご とうふ とりにく	こめ むぎ さとう かたくりこ	春の七草 ピーマン にんじん しめじ だいこん たまねぎ ほししいたけ	590 2.1
☆ 鏡開き お供えていた鏡餅を下げ、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。 ☆					
11 火	ドライカレー フレンチサラダ フルーツゼリー	だいす チーズ ぎゅうにく とりにく ハム	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり (缶詰)ホールコーン みかん	679 2.6
12 水	むぎごはん マーボ豆腐 ちゅうかサラダ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ キャベツ	612 1.7
13 木	むぎごはん さかなのかばゆき おひたし みそしる くだもの	さんま かつおぶし わかめ	こめ むぎ さとう やきふ あぶら ごま	はくさい ほうれんそう たまねぎ はねぎりんご	665 2.0
14 金	あげパン (きなこがけ) はっぼうさい ヨーグルトあえ	きなこ いか ぶたにく えび ヨーグルト	パン あぶら かたくりこ さとう	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 みかんかん	738 2.3
☆ 17日から21日は、全国学校給食週間です！ 地場の野菜や静岡県内で加工される食品を使用した献立を行います ☆					
17 月	せきはん さんまのしょうがに ごまあえ すましじる	さんま かまぼこ とうふ	せきはん ごま さとう	こまつな はくさい えのきたけ はねぎ	603 3.3
18 火	むぎごはん ふりかけ ハンバーグ オニオンソース いんげんソテー いかだいこん	ハンバーグ するめいか	こめ むぎ さとう バター	たまねぎ さやいんげん だいこん	582 2.1
19 水	むぎごはん みしまコロケ ほうれんそうソテー スープ	ポークハム ベーコン	こめ むぎ はるさめ あぶら	キャベツ ほうれんそう ホールコーン にんじん はくさい パセリ	588 2.0
20 木	さのっこだいこんめし あじのフリッター ごまあえ みそしる くだもの	とりにく あじ まぐろかん とうふ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	だいこんば にんじん ごぼう だいこん キャベツ はねぎ みかん	610 3.1
21 金	むぎごはん くろはんぺんのいそべあげ にびたし みそしる くだもの	くろはんぺん たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう さといも あぶら こむぎこ	こまつな にんじん ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ぼんかん	604 2.0
24 月	むぎごはん なまあげのごもくに はくさいスープ なっとう	ぶたにく なまあげ ベーコン	こめ さとう むぎ あぶら はるさめ	ふるね ほししいたけ はねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん はくさい ITP*	702 2.2
25 火	≪3年生 社会科見学≫ かにめし とりのこうみゆき ごまあえ みそしる かこうこさかな	かに とりにく なまあげ こさかな	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ コーン いんげん ふるね にんにく こまつな はくさい チンゲンツアイ しめじ	593 2.6
26 水	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく なまあげ ベーコン	ソフトめん バター あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース りんご	727 3.1
27 木	むぎごはん ふりかけ ぶたにくのソースいため コーンスープ くだもの	ぶたにく ふんにゅう こなチーズ	こめ むぎ さとう あぶら バター	たまねぎ パセリ ホールコーン ほうれんそう クリームコーン みかん	669 2.6
28 金	むぎごはん みそおでん にびたし くだもの ちりめんつくだに	こんぶ ちくわ さつまあげ うすら卵 ひじき	こめ さといも むぎ こんにゃく さとう あぶら	だいこん ほししいたけ こまつな ぼんかん	626 2.9
31 月	むぎごはん こんぶのつくだに にくだんごのやさいあんかけ わかめスープ くだもの	つくね わかめ こんぶつくだに	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん いら えのきたけ みかん	610 2.7

**お知らせ**

- ★今月の給食は、16回の予定です。
- ★25日は3年生は社会科見学があります。

**朝食も必ず食べてから登校させましょう。**

**早寝、早起き**

寒さは、これからが本番です！  
かぜをひいている子どもたちも多くなってきます。  
かぜの予防には、規則正しい生活と好き嫌いのない食事を心がけることが大切です。  
朝ごはんは、必ず食べて登校しましょう。

いたたきます