



1月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I類* - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	<small>むきしつ</small> *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン・無機質	
6日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 24.8
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー (ルウ)		あぶら	だいず・ぎゅうにく・とりにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
7日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		507 19.1
	ななくさがゆ	こめ				せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ	
	ミニにくまん	こむぎこ・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・みそ		たまねぎ・キャベツ・しょうが	
	あつやきたまご		あぶら	たまご・かつおだし			
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	くだもの					みかん	
11日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		しょうが・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	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
12日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		557 22.2
	コッパパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトグラタン	こむぎこ・じゃがいも	バター	ミニウィンナー	シュレッドチーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	ブロッコリー・たまねぎ・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	
13日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		552 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	さといち・こんにゃく		ちくわ・さつまあげ	むすびこんぶ	だいこん	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	みそだれ	さとう・でんぷん		みそ			
	ツナのおえもの	さとう		まぐろみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
14日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		658 28.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	さとう	あぶら・カシューナッツ	だいず・さわら		しょうが	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
17日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		506 20.9
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう		ぶたにく・かつおこ・ほたてこ	こんぶこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・キャベツ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
18日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		555 22.7
	おやこどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん (<)	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
19日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 27.6
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・トマトピューレ・パセリ	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
20日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ		しょうが	
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン	
21日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		524 19.6
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ	ごま				
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	たら・ぐち・ふえだい・かます		こまつな	
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ・あぶらあげ	いとこんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのき・はくさい・はねぎ		

三島市三ツ谷地区の七草を使用します。

24日から31日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むきしつ</small> *無機質	*ビタミン・無機質	
24日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 17.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はるまき	はるさめ・さとう・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・ほししいたけ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
	たまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ・たまご		たまねぎ・チンゲンサイ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 26.9
	なめし	こめ・むぎ・さとう				ひろしまな・きょうな・だいごんのは	
	さけのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	えのき・だいごん・はねぎ	
くだもの					デコボン		
26日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		649 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグ	さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんにく・しょうが	
	マッシュルームソース	さとう				マッシュルーム・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも					
コーンスープ	こむぎこ	バター			たまねぎ・コーン・ほうれんそう		
27日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 22.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら	ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	ぐたくさんじる	さつまいも・こんにゃく		みそ・とうふ・あぶらあげ		にんじん・ごぼう・だいごん・はねぎ	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
28日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 24.9
	ピピンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ピピンバ(にくみそ)	さとう	ごま	ぎゅうにく・みそ		にんにく・ぜんまい	
	ピピンバ(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ピピンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
ワントンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
31日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 19.8
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ		とりにく・あぶらあげ		にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく・かつおだし		たまねぎ	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
みそしる			あぶらあげ・みそ		えのき・だいごん・はねぎ		



*献立は変更することがあります。今月の給食は17回の予定です。

あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



お知らせ

*1月21日(金) 3年生は校外学習のため給食がありません。

にがてもの **苦手なものにもトライしよう!**



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

春の七草、全部言えるかな？
1月7日の給食に「七草がゆ」がでます♪

