

坂小こんだてよていひょう 1月



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにわつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん
8	木	ななくさがゆ むしパン ごまあえ ししゃものたつたあげ くだもの	牛乳 ししゃも	主食 こめ あぶら むしパン ごま	みつば ほうれんそう ななくさ はくさい
9	金	とりのごまソースかけ コールスロー おしるこ	とりにく あずき	パン しらたまだんご さとう でんぷん あぶら	キャベツ だいこん にんじん パイン
13	火	かにめし むしシューマイ からしあえ すましじる	かにぼうにく かまぼこ とうふ シューマイ	こめ むぎ	ほうれんそう キャベツ にんじん はねぎ コーン
14	水	だいこんそぼろに やさいソテー だいちコロケ	とりにく	こめ むぎ あぶら さといも コロケ	だいこん にんじん キャベツ コーン
15	木	あげぼん はっぼうさい ヨーグルトあえ	ぶたにく えび いか たまご ヨーグルト	パン さとう あぶら でんぷん	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ キャベツ りんご
16	金	カレーうどん ジャがいもサラダ くだもの	ぶたにく かまぼこ チーズ スキムミルク	うどん ジャがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり りんご
19	月	おざく うめぼし つみれだんごじる	学 校 給 食 週 間 かん しゃ して た べ よう	おざくはざくびらともいれいざクザク野菜をきって煮込んだふるまい料理として昔からこの地方に伝わっています。	
		さつまあげ あぶらあげ つみれ とうふ みそ		こめ むぎ こんにやく さといも さとう	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ みつば
20	火	オークランドポテト くだもの たまごスーフ メイプルジャム		オークランドと三島市は姉妹都市の関係にあります。オークランドの人がよく食べるのがオークランドポテトです	
		ベーコン スキムミルク チーズ たまご		パン ジャがいも ジャム	ピーマン トマト たまねぎ ほうれんそう ネーブル
21	水	たきこみだいこんめし みそしる あじさんがやき にびたし		三島はおいしいだいこんがとれることでうめいです。だいこんめしは三島の郷土料理といえます。	
		みそ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう	こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ たまねぎ	
22	木	くろはんぺんフライ みそしる だいち入りひじきいために	くろはんぺんはいわしのすいみを加工したもので、静岡県の特産となっています。		
		いわしはんぺん たまご だいち ひじき みそ わかめ	こめ むぎ さとう ジャがいも	にんじん いんげん ねぎ	
23	金	せきはん にびたし さんましょうがに すましじる	せきはんはお祝いごとがあったときに食べます。給食週間を祝ってせきはんにしました。。		
		さんま かまぼこ たまご	せきはん やきふ	ほうれんそう しめじ みつば	
26	月	ちゅうかさいはん コールスロー さかなのグリーンあげ みそしる	ぶたにく さわら たまご みそ わかめ	こめ アーモンド あぶら やきふ	こまつな キャベツ たまねぎ パイン
27	火	チリドッグ ほうれんそうソテー コーンスーフ くだものだいこんめし	フランクフルト チーズ ベーコン スキムミルク	パン ジャがいも バター こむぎこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン ねぎ
28	水	ハヤシライス ふれんちサラダ ふくじんづけ くだもの	ぎゅうにく ハム チーズ スキムミルク	こめ むぎ バター ジャがいも さとう	ほうれんそう はくさい にんじん はねぎ コーン
29	木	マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ ちゅうかコーンスーフ デザート	ぶたにく きゅうにく とうふ みそ たまご	こめ むぎ さとう でんぷん	ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい ねぎ
30	金	みそラーメン だいがくいも くだもの	ぶたにく やきぶた みそ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん キャベツ ねぎ しなちく コーン みかん

学校給食週間について

今年も学校給食週間を1月19日から23日までの1週間実施します。学校給食期間中は、地場産物を使った郷土食や、三島市姉妹都市献立などを取り入れます。

「食べること」を通して自分の食生活を振り返り、健康の大切さを知るとともに、給食に関わる人たちへの感謝の気持ちを学ぶ機会にすることをねらいにしています。給食週間を機会にご家庭でも「食べること」について子どもたちと話し合ってみてはいかがでしょうか？

ノロウィルスに注意しよう！！

三島市内ではノロウィルスによる感染性胃腸炎が流行しています！！
ノロウィルスは11月頃から発生件数が増加しはじめ、1月～2月が発生のピークになる傾向があります。少しでも症状が現れたと思ったら、すぐ医療機関で診察を受けましょう。又、毎日の予防対策を見直して、感染が広がらないように1人1人が注意しましょう。予防は①トイレ後・食事前・帰宅後など手洗いうがいはこまめにしましょう。②食材はよく加熱しましょう。③嘔吐物や糞便を処理する時は、素手で触らず、ビニール手袋、マスクを着用しましょう。



せりなずな、ごきようはこべら
ほとけのぎ、すずなすずしろ
はるのななくさ
一月七日は一年の無病息災を願う
七草がゆを食べる習慣が平安の
昔からあります。七種の若菜の
生命力を吸収するとともに、不足
しがちなビタミン補給もかねた
先人の知恵と言えます。