



# 1月 こんだてよていひょう

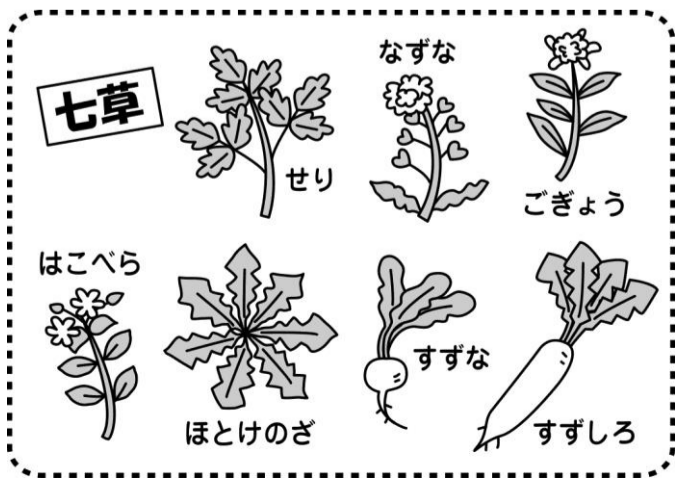


三島市立中郷小学校

\*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値ギ- (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 *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質	
7日 (火)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ しずおかおにまん あつやきたまご こまあえ くだもの	こめ			ぎゅうにゅう	ななくさ	511 17.3
		さとう	あぶら	たまご・かつおだし			
		さとう	ごま			こまつな・はくさい	
						みかん	
8日 (水)	ぎゅうにゅう かつカレー(むぎごはん) かつカレー(ルウ) ながいずみあしたカツ フレンチサラダ いちごミルクデザート	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		754 26.1
		じゃがいも	あぶら	ぶたにく	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・かぶ・ブロッコリー	
		さとう・パンこ・でんぷん	あぶら	あしたかぎゅう・ぶたにく・たまご		たまねぎ・ながねぎ	
		さとう	あぶら		ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
		さとう・みずあめ			れんにゅう	いちごかじゅう	
9日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのマヨネーズやき こまつなのびたし みそしる くだもの	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		652 26.1
		パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
		さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
		じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
						でこぼん	
10日 (金)	ぎゅうにゅう こくとういりパン メキシカンビーフソテー(じゃがいも) メキシカンビーフソテー(ルウ) やさいスープ ソフトクリームヨーグルト				ぎゅうにゅう		681 26.1
		こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
		じゃがいも	あぶら				
		こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
				ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
14日 (火)	ぎゅうにゅう すきやきごはん さといもコロック からしあえ みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		635 20.0
		こめ・むぎ・しらたき・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
		さといも・こめこ・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・とうもろこし	
						キャベツ・こまつな	
				あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
15日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ くだもの				ぎゅうにゅう		618 24.4
		こめ・むぎ					
		でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・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	
		さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん	
						りんご	
16日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき ひじきのいために ぐだくさんじる くだもの				ぎゅうにゅう		602 29.0
		こめ・むぎ					
			マヨネーズ	さけ・みそ			
		さとう	あぶら	とりにく・だいず	ひじき	にんじん・さやいんげん	
		さといも・こんにゃく		とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
17日 (金)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ポークパオズ エリンギソテー ちゅうかコーンスープ ブルーベリーゼリー				ぎゅうにゅう		587 25.7
		こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさい・たまねぎ	
		こむぎこ・でんぷん・さとう・パンこ	ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
			バター			エリンギ・キャベツ・たけのこ	
		でんぷん		たまご・とうふ	きくらげ	コーン・はねぎ	
		さとう			かんてん	ブルーベリーかじゅう・ブルーベリー	

三島市三ツ谷地区の七草を使用します。



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♪



20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栄養 - (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	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
20日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 24.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぎゅうにく		しょうが・にんにく・もも・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	
	わかめスープ		ごま	かまぼこ	わかめ	にんじん・たまねぎ	
かたぬきレアチーズ	さとう	あぶら	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・スキムミルク		いちごかじゅう・レモンかじゅう		
21日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		633 21.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの					でこぼん		
22日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		683 29.0
	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	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず・ハム		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くだもの					いちご	
23日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		664 24.2
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	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	
	とんじる	さといも・こんにやく		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
24日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		599 24.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの					りんご	
27日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		613 27.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐたくさんじる	さといも・こんにやく		とうふ・みそ		えのき・ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
チーズデザート	あぶら・ゼラチン・さとう			クリームチーズ・スキムミルク・りんごにゅう	りんごかじゅう・レモンかじゅう		
28日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	げんきどん	さとう		ぎゅうにく・ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし		
29日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		581 25.9
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	やさいソテー		バター			キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん	
30日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ・あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・トマト・はねぎ	
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・にんじん・きゅうり	
	えのきスープ		ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
くだもの					いちご		
31日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく		だいこん・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・あぶら・ごま	だいず			
かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし				

\*献立は変更することがあります。今月の給食は18回の予定です。

\*お知らせ\*

\*1月15日(水) 3年生は校外学習のため給食がありません。

2020年も安全でおいしい給食を作っていきます。  
よろしくお願いします。

