



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* (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる	<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる	<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		
7日 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	600 20.1	
	ななくさがゆ	こめ		ななくさ		
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・とりにく・かつおだし		三島市三ツ谷地区の 七草を使用します。
	だいがくいも	さつまいも・さとう	あぶら			
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		
8日 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	630 25.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・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
	ちゅうかさサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		ぎゅうり・にんじん・キャベツ
	くだもの					りんご
12日 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	680 22.1	
	ふゆやさいかレー (カレーごはん)	こめ・むぎ				
	ふゆやさいかレー (ルウ)	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
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		ダイスチーズ キャベツ・ぎゅうり・コーン
	いちごミルクデザート	さとう				れんにゅう いちごかじゅう
13日 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 25.8	
	げんきどん (むぎごはん)	こめ・むぎ				
	げんきどん (<)	さとう	あぶら	ぎゅうにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな
	みそしる			みそ・とうふ		わかめ たまねぎ・えのき・はねぎ
	かこうごさかな	さとう	ごま	かたくちいわし		
14日 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	660 26.7	
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・コーン
	とりのてりやき			とりにく		しょうが
	やさいソテー		バター			キャベツ・こまつな・にんじん
	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
りんごヨーグルト	さとう			スキムミルク・れんにゅう りんご		
15日 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	690 30.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さかなのちゅうかあえ	さとう	カシューナッツ・あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		にんにく・しょうが・トマト・はねぎ
	こぶきいも	じゃがいも				
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	あぶら	ベーコン・とうふ		たまねぎ・チンゲンサイ
18日 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	622 27.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にんにく・しょうが・にら
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ
19日 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	600 23.1	
	ちゅうかどん (むぎごはん)	こめ・むぎ				
	ちゅうかどん (<)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ
	うずらのたまご			うずらのたまご		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら			わかめ たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ
フルーツゼリー	さとう			パインかん・みかんかん		
20日 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 27.1	
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ				
	みそラーメン (しる)		あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぶたねぎ
	しらすいりシューマイ	こむぎこ・さとう		たら・しらす・だいずこ		しょうが・たまねぎ
	エリンギソテー		バター			エリンギ・こまつな
くだもの				みかん		
21日 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	610 22.5	
	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・さとう	あぶら	ししゃも		
	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	じゃがいも		みそ		わかめ たまねぎ・しめじ・はねぎ
くだもの				いちご		

22日から29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			たんぱく しつ(g)		
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる	<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる	<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる			
22日 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	640 23.0		
	キャロットライス	こめ・むぎ	バター	にんじん			
	ホワイトルウ	こむぎこ	バター	とりにく ぎゅうにゅう・こなチーズ		たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くだもの					みかん	
給食週間							
25日 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	600 25.0		
	せきはん(ごましおつき)	こめ・もちごめ	ごま	あずき			
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たまご		あおのり	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
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			
26日 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	600 26.0		
	さけごはん	こめ・むぎ	ごま・あぶら	さけ		ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	おざく	さといも・こんにゃく・さとう		とりにく		にんじん・ごぼう・だいこん	
	みそしる			とうふ・みそ		えのき・キャベツ・はねぎ	
くだもの				みかん			
27日 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 25.1		
	ピビンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ピビンバ(にく)	さとう・こんにゃく・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・みそ		にんにく	
	ピビンバ(たまご)		あぶら	たまご			
	ピビンバ(やさい)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま			わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき
くだもの					いちご		
28日 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	640 25.0		
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング	スキムミルク			
	オークランドポテト	じゃがいも・コーンスターチ		ワインナー・グラタンチーズ・スキムミルク		ぎゅうにゅう	ピーマン・トマト・たまねぎ
	やさいスープ			ベーコン			えのき・たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ
くだもの					みかん		
29日 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 20.0		
	わかめごはん	こめ・むぎ	ごま	わかめ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう	あぶら	はこねさんろくぶた		たまねぎ	
	きんぴら	さとう・こんにゃく	ごま・あぶら			ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		わかめ	だいこん・はねぎ

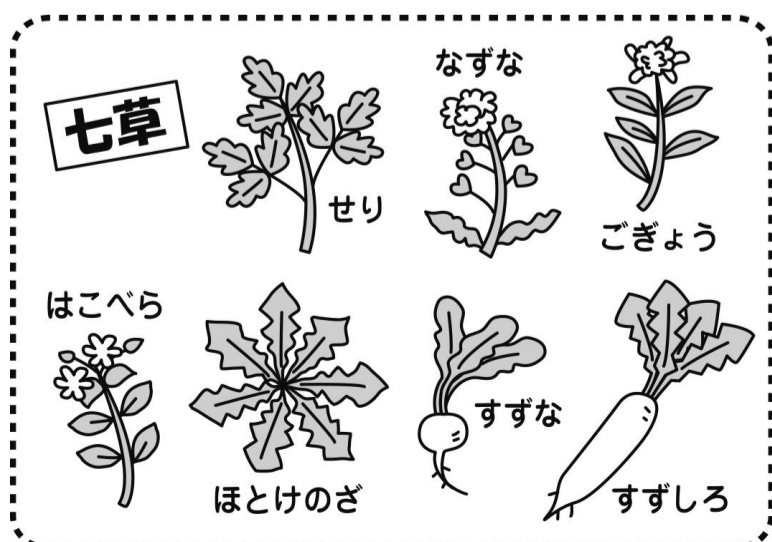
*献立は変更することがあります。今月の給食は16回の予定です。

お知らせ

*1月19日(火) 3年生は校外学習のため給食がありません。

****1月25日~29日は給食週間です****

戦後、児童の栄養状態の悪化を背景に、中断されていた学校給食が、昭和22年1月から再開され、学校給食週間が定められました。この週間を通して、学校給食の意義を考え、食べ物や作る方々に感謝し、食べることの大切さについてあらためて考えてほしいと思います。



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♪

