



こんだてよていひょう

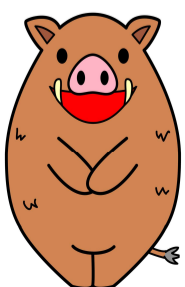


さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
8 (火)	ななくさがゆ	こめ		ななくさ	577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	きんぴら	あぶら・さとう	さつまあげ	ごぼう・にんじん	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう			
	くだもの			みかん	
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく	ふるね・にんにく・カリフラワー・かぶ たまねぎ・にんじん・りんご・ブロッコリー	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・なたまめ・しそのは	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さばのこうみやき	さとう・ごまあぶら	さば	にら・ふるね・にんにく	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・グリーンピース	
	とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
11 (金)	キャロットごはん	こめ・むぎ		にんじん	617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホワイトソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・こなチーズ・とりにく・スキムミルク	たまねぎ・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・にんじん・えだまめ・きゅうり・コーン	
	かこうこざかな	みずあめ・ごま	かたくちいわし		
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
	きびなごフライ	あぶら・ごま・パンこ・こむぎこ・こめ	きびなご		
	やさいとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	キャベツ・にんじん・もやし	
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん	
16 (水)	カレーごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ	632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ	あぶら・じゃがいも・さとう	たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ	
	くだもの			みかん	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ハムとにらいため	あぶら・はるさめ	ハム・ちくわ	にら・はくさい・きくらげ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぶかねぎ	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			701
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・こんにやく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	なっとう		なっとう		
給食週間 21 (月)	☆お祝い献立☆				
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		620
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さわらのしおやき		さわら		
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきだけ・はねぎ・たまねぎ	
くだもの			ほんかん		



22日から31日は裏面をご覧ください。



☆明けましておめでとうございます☆
＝本年もどうぞよろしくお願いいいたします＝

冬休み中は元気にすごすことができましたか？
これから寒さや乾燥により、インフルエンザや風邪、ノロウイルス等の食中毒が
流行する季節です。手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品		
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		
	☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆					
給食週間 22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			706	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さといものミートカレー	さといも・あぶら カレールウ(小麦粉)		ぎゅうにく・ぶたにく だいず		にんにく・ふるね・たまねぎ にんじん・ピーマン
	りんごサラダ	さとう・あぶら				キャベツ・きゅうり・りんご
	かたぬきチーズ			かたぬきチーズ		
	☆めんの人気メニュー					
給食週間 23 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			629	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みそラーメン		ぶたにく・やきぶた・みそ			ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ もやし・コーン・はねぎ
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム			きゅうり
	ピーチゼリー	ゼリーのもと				ピーチかん
	☆はじまりのきゅうしょく☆ はじめてのきゅうしょくは、おにぎり・やまざかな・つけものだったと言われています。☆					
給食週間 24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	たくあんづけ					たくあんづけ
	さけのしおやき			さけ		
	ごまあえ	さとう・ごま				こまつな・はくさい
	すいとん	すいとん(小麦粉)・さつまいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ			だいこん・なましいたけ・ねぶかねぎ・にんじん
	☆姉妹都市のあるニュージーランドの料理・オークランドポテト☆					
給食週間 25 (金)	コッパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		612	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	オークランドポテト	じゃがいも・コーンスターチ	ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ			ピーマン・たまねぎ
	やさいスープ		ベーコン			たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ・しめじ
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅかあえ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	もうかざめ			ふるね・にんにく・ねぶかねぎ
	おひたし		かつおぶし			ほうれんそう・キャベツ
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ・あぶらあげ			ごぼう・はねぎ・にんじん・なましいたけ
	くだもの					いちご
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーどうふ	マーボーどうふのもと あぶら・さとう・でんぷん		ぎゅうにく・ぶたにく みそ・とうふ		ふるね・にんにく・たまねぎ・はねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん
	スイートポテトサラダ	マヨネーズ(たまご)・さつまいも	ハム			キャベツ・きゅうり・にんじん
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			587	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら		ぶたにく		たまねぎ
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・キャベツ
	みそしる	さつまいも		みそ・わかめ		しめじ・だいこん・ねぶかねぎ
くだもの				みかん		
31 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			553	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	のりふりかけ	ごま・でんぷん こむぎこはいが(小麦粉)にゅうとう(乳)	のり にゅうせいカルシウム(乳)			
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ			だいこん
	うずらたまご		うずらたまご			
	ツナサラダ	さとう・あぶら	ツナ			キャベツ・きゅうり・コーン

※ 22日(火)・・・3年生の給食はありません

※ 今月の給食は17回の予定です

☆1月8日：七草がゆ

奈良時代頃より、七草をおかゆにして1年の無病息災を願う習わしがあります。また、冬場に不足しがちな野菜を補い、正月に疲れた胃を休める意味もあります。三島市の七草生産者の高木さんより毎年七草の寄付が三島市の全ての小中学校にあります。給食をとおして地元の特産物を学ぶ機会にしましょう。

☆1月21日～1月25日：給食週間

給食の歴史や食べ物大切さを再確認し、感謝の心を持つため「給食週間」が毎年実施されています。いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか、考えてみる機会にしましょう。

三島市立沢地小学校 検索

沢地小ホームページ内の、給食ブログに給食の写真や主な材料の産地などを掲載しております。ぜひご覧下さい。

