

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	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>	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのぎ・すすな・すすしろ	
	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・くきわかめ	ごぼう・にんじん	
	いもだんごじる	さといも・でんぷん・こんにやく・じゃがいも	あぶらあげ・とりにく・みそ	にんじん・はくさい・ごぼう・なましいたけ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	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・パセリ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ・とうふ	はねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん・ごまあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・ほししいたけ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー(ルウ) [アレルギー対応]	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく ほたてがい	ふるね・にんにく・カリフラワー・かぶ たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・ロメインレタス	
ミルクプリン	ミルクプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	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・さつまあげ・くきわかめ	にんじん・なましいたけ・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	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	キャロットごはん	こめ・むぎ・あぶら		にんじん	
	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・ピーマン	
	ピーズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず・ひよこまめ	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	さとう・ごま	かたくちいわし		
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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・こめこ	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	ふるね・キャベツ・にんじん・エリンギ・ほうれんそう	
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものふくめに	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・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
給食週間 20 (月)	☆お祝い献立☆				645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま			
	さわらのてりやき		さわら		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	すましじる	さとう・でんぷん	わかめ・とうふ・かまぼこ・たら・とうにゅう	えのきだけ・はねぎ・たまねぎ・にんじん	
くだもの			ぼんかん		

☆ 1月7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20日~1月24日:給食週間 🌸🌸

給食の歴史や食べ物の大切さを再確認し、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。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補* - 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 21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		755
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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 こなチーズ	にんにく・ふるね・たまねぎ にんじん・ピーマン・トマトピューレ	
	りんごサラダ	さとう・あぶら・アーモンド		キャベツ・きゅうり・りんご・ロメインレタス	
	かたぬきチーズ		かたぬきチーズ		
☆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 22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	コッペパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	メープルジャム	メイプルジャム			
	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		とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな・えのき	
☆はじめてのきゅうしょくは、”おにぎり・やきぎかな・つけもの”だったと言われています☆ 給食週間 23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たくあん			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・キャベツ	
	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・はくさい	
☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆ 給食週間 24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	さとう・こんにやく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うすらたまご		うすらたまご		
	はくさいとツナサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ・はくさい・にんじん	
	きっかみかん			みかん	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	みしまコロケ	みしまばれいしょ・パンこ・こむぎこ・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	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・こまつな	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゆかあえ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら・さとう	さわら	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ・トマトピューレ	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・はねぎ・だいこん	
	くだもの			ほんかん	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	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 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・ひよこまめ	きゅうり・にんじん	
	ピーチゼリー	ゼリーののもと		もも(缶)	
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・いんげん	
	だいふくまめとじゃこのごまあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	だいふくまめ・ちりめんじゃこ		
	たまごスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・きくらげ・ほうれんそう	
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	マーボーはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・はねぎ ほししいたけ・たけのこ・にんじん	
	スイートポテトサラダ	マヨネーズ・さつまいも	ハム・だいず・ひよこまめ	きゅうり・にんじん	

年賀はがき

411-0043

三島市立沢地小学校のみなさま

三島市立沢地小学校給食室

三島市立沢地小学校のみなさま

三島市立沢地小学校給食室

あけましておめでとう  
ご健勝です

いっぱい食べて、  
いっぱいあそんで、  
いっぱいまなで、  
えがおいっぱい☆  
☆すてきな1年にしてください☆

☆1/31(金)3年生校外学習のため給食は、ありません。



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。