



こんだてよていひょう

さわじ小

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり 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＞	
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	きんぴら	こんにやく・さとう・あぶら	さつまあげ・くわかめ	レンコン・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・さとう	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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	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・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・あさり・みそ・わかめ	はねぎ	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	きびなごフライ	あぶら・ごま・パンこ・こむぎこ	きびなご		
	ちくわのはるさめいため	はるさめ・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちくわ	キャベツ・にんじん	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
特日 13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー(ルー) [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・だいず	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	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	さとう・ごまあぶら・ごま	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・むきえだまめ	
	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	
特日 15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	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・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・なましいたけ	
	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		きゅうり・にんじん	
	じゃがいものちゅうかサラダ(いりごま)	ごま			
	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		
おはなしランチ メニュー 18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	「にじいろのさかな」から ”さかなのちゅかあえ”	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・コーン	
	ぐたくさんじる	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	
おはなしランチ メニュー 19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	「ほくがラーメンたべてるとき」から ”みそラーメン”	あぶら・ごまあぶら	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	
	みそラーメン(いりごま)	ごま			
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ・だいず	キャベツ・ねぎ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・こまつな・チンゲンサイ	
くだもの			ぼんかん		
おはなしランチ メニュー 20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	「にんじんさんがあかいわけ」から ”キャロットごはん”	こめ・むぎ・あぶら		にんじん・パセリ	
	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	ほうれんそう・カリフラワー 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・ひよこまめ	キャベツ・にんじん・えだまめ・きゅうり・コーン	
かこうごさかな	さとう・ごま	かたくちいわし			

☆ 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さんよから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25日~1月29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。



三島市立沢地小学校

沢地小ホームページ内、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。ごらんください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - 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>	
おはなしランチメニュー  21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	じゃがいものふくめに	さとう・こんにゃく・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	
	ハムとにらいため	あぶら・はるさめ	ハム	にら・はくさい	
	「おいしいおと」から ”みそしる”		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
特日 おはなしランチメニュー  22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	「ちくわのわーさん」から ”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 	
	うすらたまご		うすらたまご		
	はくさいとツナのサラダ	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	
給食週間 25 (月)	☆お祝い献立☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	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・こまつな・はくさい・コーン	
	すましじる	さとう・でんぷん	とうふ・かまぼこ(たら)	えのきだけ・はねぎ・たまねぎ・にんじん	
	ピーチゼリー	さとう		もも	
給食週間 26 (火)	☆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☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558
	しょくパン	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	みずあめ・さとう・メイプルシロップ			
	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・トマト	
やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ		
給食週間 27 (水)	☆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☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	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・ほうれんそう	
	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・なましいだけ・ねぶたねぎ・にんじん・はくさい	
給食週間 28 (木)	☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆				
	県産農畜水産を活用した学校給食への食材提供により”いちご”を無償でいただきます				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ・はくさい・にんじん	
	ごまソース	ごま・さとう		トマトピューレ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ・ごぼう 	
	くだもの			いちご	
特日 給食週間 29 (金)	☆季節の食材と地場産物を活かした献立☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543
	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・だいず みそ・とりにく	はくさい・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・ふるね	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・こまつな	
くだもの			ネーブルオレンジ		

年賀はがき
4110043


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

いさしいかなひとろみ・こぱんほけしちんか

あけましておめでとう
ご賀します

いっばいたべて、
いっばいあそんで、
いっばいまんで、
えがおいっばいの
☆すてきな1年にしてください☆



♪おはなしランチメニュー♪ 

1/18~1/22まで読書週間です。
給食でも本にでてくるこんだてをとりいれます。
☆おたのしみに☆



このイラストのあるこんだてが、本にでてくるりょうりです。
本はとしょじつにあるので、よんでみてください。