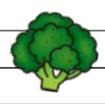
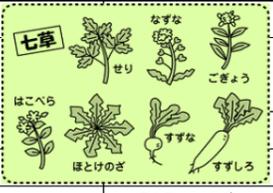




# こんだてよていひょう

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	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>	
6 (木)	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー(ごはん) ふゆやさいかレー(ルー) [アレルギー対応] フルーツポンチ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも カレールー[アレルギー対応] さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてがい・だいず	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・カリフラワー・かぶ たまねぎ・にんじん・ほうれんそう パイン・みかん・もも・りんご	602
<七草> 7 (金)	ぎゅうにゅう ななくさがゆ とりそぼろいりあつやきたまご きんぴら いもだんごじる くだもの	こめ さとう・あぶら・でんぷん こんにやく・さとう・あぶら・ごま さといも・でんぷん・じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご・とりにく さつまあげ あぶらあげ・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すすな・すすしろ レンコン・にんじん・むきえだまめ にんじん・はくさい・ごぼう・なましいたけ・ねぶか みかん	524
11 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのしおこうじやき ひじきのいために とんじる きっかみかん	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま さといも・こんにやく	ぎゅうにゅう さば だいず・ひじき・くきわかめ あぶらあげ・さつまあげ ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ みかん	626
特日 12 (水)	ぎゅうにゅう キャロットごはん キャロットごはん(ホワイトソースかけ) ビーンズサラダ	こめ・むぎ・あぶら バター・こむぎこ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・こなチーズ とりにく・スキムミルク だいず・ひよこまめ	にんじん・パセリ カリフラワー たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・にんじん・えだまめ ロメインレタス・きゅうり・コーン	588
13 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん がんものにつけ しろはなまめとじゃこのごまあげ はくさいスープ	こめ・むぎ さとう・あぶら でんぷん・あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう わかめ だいず・ひじき しろはなまめ・ちりめんじゃこ とりにく	にんじん・ごぼう えのき・たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	618
特日 14 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのちゅうかあえ ほうれん草としめじのにびたし わかめスープ	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう さわら わかめ・くきわかめ・とりにく	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・ねぶかねぎ・トマトピューレ ほうれんそう・しめじ にんじん・たまねぎ・はくさい・にら	606
おはなしランチ メニュー 17 (月)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん みそラーメン ねぎみそパオズ 「ふしぎなたけのこ」から 「ちゅうかいだめ」 かこうかざかな	こむぎこ あぶら・ごまあぶら・ごま こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・さとう ごまあぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきぶた・みそ ぶたにく・みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ コーン・はねぎ キャベツ・ねぎ・たまねぎ・にら たけのこ こまつな・チンゲンサイ	635
おはなしランチ メニュー 18 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのごまソース ブロッコリーのおかか 「たまごにいちゃん」から 「かきたまみそしる」	こめ・むぎ さとう・ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ・みそ・わかめ たまご・くきわかめ	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・トマトピューレ ブロッコリー・にんじん・キャベツ たまねぎ・はねぎ	669
おはなしランチ メニュー 19 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん だいずのふりかけ きびなごフライ ちくわのはるさめいため 「さつまのおいち」から 「みそしる」	こめ・むぎ ごま・あぶら・さとう あぶら・ごま・パンこ・こむぎこ はるさめ・ごまあぶら・あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし きびなご ちくわ あぶらあげ・みそ・わかめ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ・にんじん・ロメインレタス えのき・はねぎ	633



☆ 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24日~1月28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



三島市立沢地小学校  検索

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。



