

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初値 - 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>	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			705
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいず・とうふ みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	くだもの			りんご	
七草がゆの日 7 (木)	ななくさがゆ	こめ		ななくさ	620
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さくらえびいりかきあげ	あぶら・こむぎこ・しょうしんこ	いか・さくらえび・たまご	ごぼう・しゅんぎく・たまねぎ・にんじん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	しずおかおにまん	さつまいも・こむぎこ・こめペースト さとう・ラード・でんぷん			
くだもの			みかん		
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのふりかけ	ごま	のり		
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう・でんぷん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
ツナのあえもの	さとう	まぐろみずに	きゅうり・キャベツ・ホールコーン		
くだもの			みかん		
13 (水)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ	613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん ホールコーン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			703
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとだいずのナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね	
	ほうれんそうとしめじのにびたし			ほうれんそう・はくさい・しめじ	
	すましじる	やきふ	とうふ	にんじん・はねぎ	
かこうこざかな	みずあめ・ごま	かたくちいわし			
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかばやき	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	さんま	ふるね	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	くだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
給食週間 18 (月)	☆にんぎょのこんだて☆				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			みかん		
給食週間 19 (火)	☆給食週間 おいおいこんだて☆				
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	いわしすりみ・あおのり		
	ゆでキャベツ (ソースつき)	さとう		キャベツ	
	こんさいのわふうスープ			だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・しめじ こまつな	
おちゃデザート	さとう・でんぷん	とうにゅう	まっちゃん		

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>	
給食週間 20 (水)	<b>☆じもとのしょくざい☆太字のしょくざいは、みしまやかんのみ産です</b>				597
	ソフトめん	こむぎこ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく・ふるね トマト・パセリ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・こまつな・きくらげ・キャベツ	
給食週間 21 (木)	<b>☆きょうどりょうり いかだいこん☆</b>				643
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに	みずあめ・ごま	こんぶ		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ ピーマン	
いかだいこん	さとう	するめいか	だいこん		
給食週間 22 (金)	<b>☆カレーの日☆1982年、学校給食 開始35周年を記念して、全国の小中学校で1月22日の給食にカレーを出したそうです</b>				605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん りんご・ブロッコリー・かぶ・カリフラワー	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも・ぶどうかんづめ	
25 (月)	ゆかりごはん	こめ・むぎ		しそ	624
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きびなごフライ				
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	ほしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
	もずくスープ	ごま	とりにく・もずく・とうふ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ はくさい	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ワントンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな・もやし・はねぎ	
	フルーツあんぱんゼリー	でんぷん・さとう		もも・あんず	
27 (水)	<b>1年生は、校外学習のため給食は、ありません。</b>				663
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・トマトピューレ ねぶかねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき	しいたけ・キャベツ・こまつな	
	みそしる		みそ・とうふ	なめこ・ねみつば	
28 (木)	ソフトフランスパン	こむぎこ			632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	こぶきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ チンゲンサイ	
	くだもの			ぼんかん	
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん グリーンピース	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	なっとう		だいず		

今月の給食は 17 回の予定です



☆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願いいたします＝

冬休み中は元気にすごすことができましたか？  
例年よりも暖かい日が続いていますが、インフルエンザ等の風邪やノロウイルス等の食中毒が流行する季節は続きます。  
学校の始まりは、冬休みとは生活リズムも変わるため特に体調を崩しやすいと考えられます。  
手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

☆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。学校のおかゆに入る七草は、JA三島函南さんより無償でいただきます。

☆1月18日～1月22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。



