



# こんだてよていひょう

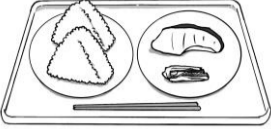




さわじしょう

| ひづけ                           | こんだて           | おもなざいりょうとそのはたらき                   |                         |  | 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>                              |            |
| 七草がゆの日<br>6<br>(金)<br>        | ななくさがゆ         | こめ                                |                         | ななくさ                                   | 544        |
|                               | 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・でんぷん                      | たまご                     |  |            |
|                               | きんぴら           | あぶら・さとう・ごま                        | さつまあげ                   | ごぼう・にんじん・さやいんげん                        |            |
|                               | しずおかおにまん       | さつまいも・こむぎこ・こめペースト<br>さとう・ラード・でんぷん |                         |  |            |
|                               | くだもの           |                                   |                         | みかん                                    |            |
| 10<br>(火)<br>                 | むぎいりごはん        | こめ・むぎ                             |                         |  | 670        |
|                               | 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<br>マーボーのもと           | とりにく・ぶたにく・だいず・とうふ<br>みそ | ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ<br>たけのこ・にんじん・はねぎ    |            |
|                               | じゃがいものちゅうかさラダ  | じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま                |                         | にんじん・きゅうり                              |            |
|                               | フルーツゼリー        | ゼリーのもと                            |                         | パイン・みかんかんづめ                            |            |
| 11<br>(水)<br>                 | ちゅうかめん         | こむぎこ                              |                         |  | 593        |
|                               | ぎゅうにゅう         |                                   | ぎゅうにゅう                  |  |            |
|                               | みそラーメン         | あぶら・ごまあぶら・ごま                      | ぶたにく・みそ                 | ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ<br>もやし・コーン・きくらげ・はねぎ |            |
|                               | ポークパオズ         | こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら<br>さとう・パンこ        | ぶたにく・こんぶ粉・ほたて粉<br>かつお粉  | キャベツ・たまねぎ・たけのこ<br>しいたけ                 |            |
|                               | ちゅうかいため        |                                   |                         | こまつな・キャベツ・にんじん・たけのこ                    |            |
|                               | かこうこざかな        | みずあめ・ごま                           | かたくちいわし                 |  |            |
| 12<br>(木)<br>                 | むぎいりごはん        | こめ・むぎ                             |                         |  | 675        |
|                               | ぎゅうにゅう         |                                   | ぎゅうにゅう                  |  |            |
|                               | ごましお           | ごま                                |                         |  |            |
|                               | とりにくとさつまいものあげに | あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう                | とりにく                    | ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ・えだまめ                |            |
|                               | おひたし           |                                   | ちりめんじゃこ                 | ほうれんそう・キャベツ                            |            |
|                               | みそしる           | さといも                              | あぶらあげ・みそ・わかめ            | はねぎ                                    |            |
| 13<br>(金)<br>                 | むぎいりごはん        | こめ・むぎ                             |                         |  | 659        |
|                               | ぎゅうにゅう         |                                   | ぎゅうにゅう                  |  |            |
|                               | さばのこうみやき       | ごまあぶら・さとう・ごま                      | さば                      | にんにく・にら                                |            |
|                               | ひじきのいために       | さとう・あぶら                           | ひじき・だいず・あぶらあげ           | にんじん・さやいんげん                            |            |
|                               | とんじる           | こんにゃく・さといも                        | ぶたにく・みそ・とうふ             | ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ                    |            |
| 16<br>(月)<br>                 | むぎいりごはん        | こめ・むぎ                             |                         |  | 682        |
|                               | ぎゅうにゅう         |                                   | ぎゅうにゅう                  |  |            |
|                               | ふくめに           | さとう・じゃがいも・こんにゃく                   | とりにく・なまあげ               | たけのこ・にんじん・さやいんげん                       |            |
|                               | かきたまみそしる       |                                   | とうふ・たまご・わかめ・みそ          | しいたけ・たまねぎ・こまつな                         |            |
|                               | なっとう           |                                   | だいず                     |  |            |
| 17<br>(火)<br>                 | むぎいりごはん        | こめ・むぎ                             |                         |  | 694        |
|                               | 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<br>ねぶかねぎ              |            |
|                               | にびたし           |                                   |                         | ほうれんそう・はくさい・コーン                        |            |
|                               | ぐたくさんじる        | こんにゃく・じゃがいも                       | とうふ・あぶらあげ・みそ            | ごぼう・にんじん・はねぎ                           |            |
| 18<br>(水)<br>                 | カレーピラフ         | こめ・むぎ・バター                         | とりにく                    | にんじん・たまねぎ・グリーンピース                      | 658        |
|                               | 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・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                          |            |
|                               | くだもの           |                                   |                         | みかん                                    |            |
| ふるさと<br>給食の日<br>19<br>(木)<br> | ごもくごはん         | こめ・むぎ                             | とりにく・あぶらあげ              | にんじん・しいたけ・グリーンピース                      | 624        |
|                               | 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・たまご                | たまねぎ                                   |            |
|                               | ハムとにらのちゅうかいため  | あぶら・はるさめ・ごまあぶら                    | ポークハム・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                             |            |
| 20<br>(金)<br>                 | むぎいりごはん        | こめ・むぎ                             |                         |  | 618        |
|                               | 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                 |  |            |
|                               | ごまあえ           | ごま・さとう                            |                         | こまつな・はくさい                              |            |
|                               | くだもの           |                                   |                         | ネーブルオレンジ                               |            |

23日から31日は裏面を見てください



| ひづけ                           | こんだて  | おもなざいりょうとそのはたらき  |   |   | エネルギー 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>   |            |
|                               | <b>☆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・やまさげ・つけものだったと言われています。</b>              |  |   |   |            |
| 給食週間<br>23<br>(月)             | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>たくあん<br>さけのしおやき<br>おひたし<br>すいとんじる                    | こめ・むぎ<br><br><br><br>さつまいも・こむぎこ・でんぷん                             | <br>ぎゅうにゅう<br><br>さけ<br>かつおぶし<br>とりにく                                 | <br><br>だいこん<br><br>はくさい・ほうれんそう<br>だいこん・にんじん・しいたけ・ねぶかねぎ   | 575        |
| <b>1年生は、校外学習のため給食は、ありません。</b> |   |  |   |   |            |
| 給食週間<br>24<br>(火)             | <b>☆きょうどりょうり☆ いかだいこん</b>  |  |   |   |            |
|                               | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんぶのつくだに<br>きびなごフライ<br>きりほしだいこんとぶたにくのいためもの<br>いかだいこん | こめ・むぎ<br><br>みずあめ・ごま<br>あぶら・パンこ・ごま・こむぎこ・こめ<br>あぶら<br>さとう         | <br>ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>きびなご・だいず<br>ぶたにく・さつまあげ<br>するめいか  | <br><br>ほしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし<br>だいこん                                   | 615        |
| 給食週間<br>25<br>(水)             | <b>☆給食週間 おいおいこんだて☆</b>  |  |   |   |            |
|                               | せきはん<br>ぎゅうにゅう<br>ごましお<br>くろはんぺんのおちゃフライ<br>おひたし<br>みそしる<br>くだもの           | もちごめ・うるちまい<br><br>ごま<br>でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ<br>じゃがいも               | あずき<br>ぎゅうにゅう<br><br>いわし・さば・ます・だいず<br>みそ  | <br><br>せんちゃ<br>こまつな・キャベツ・コーン<br>たまねぎ・えのきたけ・ねぶかねぎ<br>ぼんかん              | 622        |
| 給食週間<br>26<br>(木)             | <b>☆姉妹都市(しまいとし)のある、ニュージーランドのりょうり☆ オークランドポテト</b>                           |  |   |   |            |
|                               | ごまいりロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>オークランドポテト<br>やさいスープ<br>くだもの                        | こむぎこ・ごま<br><br>じゃがいも<br>コーンスターチ<br>あぶら                           | <br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ<br>ベーコン                             | <br><br>ピーマン・トマト・たまねぎ<br>たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな<br>ネーブルオレンジ  | 627        |
| 給食週間<br>27<br>(金)             | <b>☆地元のしょくざい☆みしましやしずおかけんのしょくざいを、たくさんつかいます</b>                             |  |   |   |            |
|                               | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのソースいため<br>こまつなのびたし<br>みそしる<br>みかんゼリー            | こめ・むぎ<br><br>あぶら・さとう<br>さつまいも<br>さとう・こなあめ                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ  | <br><br>たまねぎ・トマトソース・パセリ<br>こまつな・にんじん・キャベツ<br>しめじ・だいこん・ねぶかねぎ<br>みかん果汁 | 640        |
| 30<br>(月)                     | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ふゆやさいかレー<br>ふくじんづけ<br>フレンチサラダ<br>ソフトクリームヨーグルト        | こめ・むぎ<br><br>あぶら・じゃがいも・カレーパウダー<br>さとう・ごま<br>アーモンド・あぶら・さとう<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br><br><br>ポークハム<br>かとうれんにゅう・スキムミルク<br>クリーム・ぜんぶんにゅう | <br><br>ぶるね・にんにく・たまねぎ・にんじん<br>りんご・ブロッコリー・かぶ・カリフラワー<br>だいこん・なす・れんこん・しょうが<br>なたまめ・しそ<br>レタス・キャベツ・きゅうり・コーン   | 693        |
| 31<br>(火)                     | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さんまのかばやき<br>こぶきいも<br>みそしる                            | こめ・むぎ<br><br>あぶら・でんぷん・さとう・ごま<br>じゃがいも                            | ぎゅうにゅう<br>さんま<br>あぶらあげ・みそ・わかめ   | <br>ぶるね<br>はくさい・しめじ・こまつな  | 697        |

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？  
これから寒さや乾燥により、インフルエンザ等の風邪、  
ノロウイルス等の食中毒が流行する季節です。  
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。

沢地小ホームページ内の、給食ブログもよろしく願いいたします！

☆1月6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23日～1月27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。



※食材の仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。

三島市立沢地小学校

検索

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき  |                   |                          | エネルギー<br>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>                |               |
|     |      |                  |                   |                          |               |

給食では、毎日残食量を調査しています。4月から10月までの残食率の推移は、上記のグラフのとおりです。総残食率は、徐々に減ってきていますが、主食の残食率は、なかなか減ら



