



# 1月 こんだてよていひょう



2009年

みしまりつさわじしょうがっこう  
三島市立沢地小学校

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
7	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ にびたし ななくさじる こんぶのつくだに	ちくわ たまご あおのり とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	こむぎこ あぶらさといも でんぶん	ほうれんそう はくさい ななくさ (なずな せり ごぎょう すずな はこべら すずしろ ほとけのぞ)	620	22.6
8	木	ぎゅうにゅう ひじきごはん やきししゃも きんぴら みそしる	とりにく ひじき みそ ししゃも さつまあげ あぶらあげ わかめ	あぶら さとう ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん はねぎ だいこん	559	23.3
9	金	ぎゅうにゅう かこうござかな ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり みかん	660	27.7
13	火	ぎゅうにゅう げんまいりパン とりのこうみやき(わふう) ほうれんそうソテー おしるこ	とりにく ハム あずき	あぶら さとう しらたまだんご	ふるね にんにく ほうれんそう ホールコーン	689	30.0
14	水	ぎゅうにゅう むぎごはん あげだしどうふのやさいあんかけ こふきいも みそしる	あげだしどうふ ハム みそ あぶらあげ	あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ えのき だいこん こまつな	650	20.5
15	木	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ビーンズサラダ わかめスープ	ぶたにく だいず わかめ チーズ	ごまあぶら マヨネーズ ごま	はくさい たまねぎ キャベツ グリーンピース えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン にら	560	22.3
16	金	ぎゅうにゅう セルフドッグ やさいソテー ポテトスープ くだもの	フランクフルト ベーコン	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ みかん	624	23.4
19	月	ぎゅうにゅう むぎごはん あじのさんがやき いかだいこん こまつなのソテー のりふりかけ	ハム するめいか のり	あぶら さとう	こまつな ホールコーン だいこん	665	33.7
20	火	ぎゅうにゅう あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	きなこ ぎゅうにく ウイナー ヨーグルト	あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイン もも りんご	654	26.2
21	水	ぎゅうにゅう おせきはん さばのにつけ ごまあえ すましじる	さば かまぼこ きぬごしどうふ	さとう ごま	ふるね ほうれんそう はくさい えのきたけ にんじん はねぎ	628	28.4
22	木	ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに むぎごはん(じこうすいはん) かきたまみそしる なっとう	ぶたにく みそ たまご なっとう	あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ふるね たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ ほうれんそう	710	27.2
23	金	ぎゅうにゅう みそラーメン さくらえびしゅうまい あわびだけソテー くだもの	みそ さくらえび ぶたにく やきぶた	あぶら ごま ごまあぶら バター アーモンド	ふるね にんにく にんじん キャベツ ホールコーン エリンギ チンゲンサイ みかん	651	27.0
26	月	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム みそ とうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ふるね はねぎ キャベツ きゅうり たけのこ にんじん にんにく ホールコーン たまねぎ ほししいたけ	620	25.8
27	火	ぎゅうにゅう しょくパン オークランドポテト たまごスープ くだもの	ベーコン スライス チーズ たまご	じゃがいも コーンスターチ でんぶん	ピーマン トマト たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう みかん	572	24.1
28	水	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん ツナのあえもの	こんぶ ちくわ みそ さつまあげ ツナ うずらのたまご	こんにやく さといも さとう でんぶん	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン	597	24.0
29	木	ぎゅうにゅう いしかりごはん きりぼしだいこんのもの みそしる	たまご さけ あぶらあげ さつまあげ みそ	ごま あぶら さとう さつまいも	ほししいたけ きりぼしだいこん はねぎ さやいんげん たまねぎ	588	23.7
30	金	ぎゅうにゅう ナン ドライカレー グリーンサラダ フルーツゼリー	だいず スライス ぶたにく こなチーズ とりにく チーズ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん みかん ピーマン レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう パイン	617	27.1

## おしらせ

ぜんぶ い 全部言えるかな?

### <1月7日 七草>

1月7日の七草汁には三島市三ツ谷地区で採れた七草が入っています。



### <1月19日~23日 給食記念週間>

給食記念週間は、戦後、学校給食が再開された日を記念して、冬休みと重ならないように、毎年1月におこなわれています。

### <1月27日 オークランドポテト(三島産のトマト)>

1月27日のオークランドポテトに入っているトマトは三島産です。



50  
ねが

411 0043

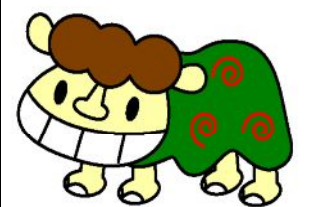
三島市 沢地 127の1

さわじしょうがっこうのみなさま

さわじしょうがっこう  
きゅうしよくしつ

あけましておめでとうございます  
ことしもよろしくおわがいたします。

2009ねん 1がつ



\*今月の給食は17回の予定です。