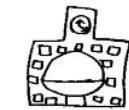
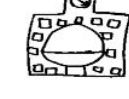
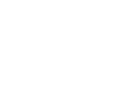


じこうすいはん  
自校炊飯  
マーク  
このマークの  
ついている日  
は、学校でこ  
はんをたいて  
います。



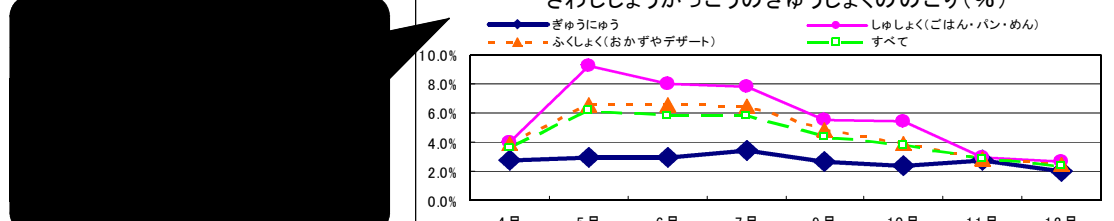
18日~22日  
給食記念週間



ひ いち	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)	
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ しゅじょく	おもにからだのちょうしをととの えるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)	
6	水	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ てづくりアンニドーフ	MILK	とりにく スキミルク こなチーズ こなかんでん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ふるね にんにく グリンピース たまねぎ にんじん パイン ふくじんづけ みかん	637 18.9
7	木	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 こんぶのつくだに	MILK	やきちくわ たまご あおのり ちりめんじゃこ とりにく こんぶ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さといも でんぶん	ほうれんそう はくさい かぶ だいこん ななくさ せりなずな ごきょう すずな はこべら ほとけのざ すずしろ	609 22.4
8	金	1・2・3・4年生リクエストNo.1パン ぎゅうにゅう ポトフ ヨーグルトあえ	MILK	きなこ ヨーグルト ぎゅうにゅう ポークウィンナー	パン 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 ぶどう	614 25.0
12	火	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ くだもの	MILK	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ポークハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ レタス ほししいたけ タケノ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり ホルモン みかん	634 25.8
13	水	ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ とんじる のりふりかけ	MILK	きびなごフライ ぶたにく とうふ みそ のり	こめ むぎ ごま あぶら こんにやく さとう さといも	ほうれんそう はねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん	595 22.1
14	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さといもごはん みそしる なまあげのごもくに	MILK	さけ ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ さといも さとう あぶら でんぶん	こまつな ふるね はねぎ ほししいたけ ほうれんそう にんじん ホルモン だいこん	611 30.3
15	金	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ジャーマンポテ かこうござかな	MILK	ぶたにく スキミルク ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ござかな	ソフトめん バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ グリンピース	659 28.3
18	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ツヨクック ほうれんそうソテー いかだいこん のりのつくだに	MILK	ポークハム するめいか ツナ	こめ むぎ あぶら さとう	ほうれんそう ホールコーン だいこん	615 21.7
19	火	ぎゅうにゅう むぎごはん ブーちゃんどん かきたまみそしる くだもの	MILK	ぶたにく たまご みそ	こめ むぎ さとう しらたき	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えのき ほうれんそう みかん	588 23.4
20	水	ぎゅうにゅう おさくらごはん みそおでん やさいのピーナツあえ おちやぜり	MILK	こんぶ さつまあげ みそ やきちくわ うずらのたまご くろはんぺん	こめ むぎ こんにやく ピーナツ さといも さとう	だいこん キャベツ ほうれんそう	640 22.8
21	木	3・4年生リクエストNo.1おかず ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかコンスープ くだもの	MILK	ぶたにく とうふ たまご	こめ じゃがいも むぎ でんぶん あぶら さとう	にんにく ふるね はねぎ タケノコ ピーマン ホルモン クリーム ほししいたけ りんご	668 27.0
22	金	ぎゅうにゅう ナン グリーンサラダ インドでは、カレーに「チャパティ」や「ナン」と いう名前のパンをつけてたべます。 「ナン」は「チャパティ」よりこげやうです。	MILK	だいたい こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキミルク	ナン あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり ほしごぼう	578 28.7
25	月	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのそぼろに みそしる なつとう くだもの	MILK	とりにく みそ あぶらあげ とうふ なつとう	こめ むぎ さとう さといも でんぶん	さやいんげん だいこん にんじん はくさい はねぎ みかん	646 26.1
26	火	4-1リクエストNo.1ごはん ぎゅうにゅう ピーナツ サラダ わかめスープ	MILK	ぶたにく だいたい チーズ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら マヨネーズ ごま	はくさい たまねぎ グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり にら にんじん ホルモン	569 22.7
27	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこうみゃき にびたし ぐだくさん じる おちやたまごふりかけ	MILK	さば とうふ あぶらあげ みそ たまご	こめ むぎ さとう ごま こんにやく さつまいも ごまあぶら	にんにく ふるね にら ほうれんそう にんじん しめじ ごぼう だいこん はねぎ	657 29.1
28	木	ぎゅうにゅう むぎごはん オムレツ ブロッコリーサラダ コーンスープ	MILK	スキミルク とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ さとう マヨネーズ バター こむぎこ	トマト ブロッコリー ホルモン にんじん たまねぎ クリームコーン ほうれんそう	632 23.0
29	金	ぎゅうにゅう みそラーメン しゅうまい エリンギソテー ブルーベリーゼリー	MILK	みそ ぶたにく	ちゅうかめん バター アーモンド ごまあぶら ごま	ふるね にんにく はねぎ にんじん キャベツ ホルモン エリンギ チンゲンサイ	650 28.4

1月は、三島産の野菜がたくさん登場します♪  
生産者の方にご協力いただき、この季節に三島でとれるおいしい野菜たちを  
たくさんとりいれます。

〜〜1月の給食に登場する地場野菜〜〜  
さといも さつまいも だいこん にんじん はねぎ ほうれんそう  
こまつな はくさい キャベツ レタス ブロッコリー ななくさ



50  
三島市 沢地 127の1  
さわじしようがっこう  
きゅうしょく  
みなさま  
三島市 沢地 127の1  
さわじしようがっこうの

あけまして  
おめでとうございます  
ことしもいっぱいたべて  
いっぱいあそんで  
げんきいっぱいの1ねんかんを  
すごしてください♪  
ことしもよろしく  
おねがいします☆  
2010ねん1がつ