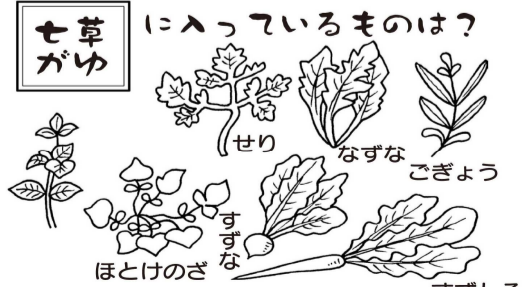




こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small>	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644 23.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも・カレールウ・あぶら	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ふるね にんにく	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	あじつきこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
七草がゆ 7 (木)	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら・かぶ ほとけのざ・だいこん	596 22.6
	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・キャッサバでんぷん	たまご・かつおぶし		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	まぐろゆづけ	はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	くだもの			みかん	
8 (金)	げんまいいりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・げんまい グラニュー糖	スキムミルク		694 26.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ラザニア	ワンタンのかわ・あぶら・オリーブオイル さとう	ぶたにく・チーズ・なまクリーム	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・トマト ほうれんそう・にんにく	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	たまねぎ・はくさい・えのきたけ・パセリ	
12 (火)	こもくたぎこみごはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリーンピース	656 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		カラフトししゃも		
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665 26.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ・あぶら・くろごま	くろはんぺん		
	おひたし		かつおぶし	はくさい・こまつな	
	チゲスープ	ごま	とうふ・たまご・みそ	だいこん・はくさいキムチ・はくさい・にら えのきたけ・にんじん	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 26.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・オレガノ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム・チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・パセリ	
15 (金)	3年生は、校外学習のため給食がありません。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			567 20.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう・あぶら	ちくわ・とりにく・こんぶ	れんこん・たけのこ・にんじん・ごぼう さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ	
くだもの			りんご		
18 (月)	キャロットライス	こめ・むぎ・あぶら・オリーブオイル		にんじん・パセリ	685 27.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのホワイトソースに	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・とりにく・こなチーズ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・にんにく ほうれんそう	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん	

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。冬休みは、いかがでしたか？1月7日には、春の七草を入れて炊いた「七草がゆ」を食べる風習があります。春の初めにはえる若い菜をたべることで、1年の邪気をはらったり、無病息災（病気をせず、元気であること）を願ったりしました。春の七草とは「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」をいいます。すずなは、かぶ、すずしろは、だいこんです。だいこんやかぶには消化を高める働きがあり、正月料理をたくさん食べた胃をいたわります。また、ビタミンや食物繊維も多いので、肌のつやをよくし、かせ予防やお腹の調子をととのえる効果があります。七草がゆの風習は、平安時代に中国から伝わったとされています。7日は、三島市でとれた「七草」をJA三島函南さんよりいただき使います。



19日からは、裏面をみてください。



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I類 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
19 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			540 23.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	三島市でとれた大根をつかいます。 	
	いかだいこん	さとう・でんぷん	いか	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・ほうれんそう	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	こんぶのつくだに	みずあめ・さとう・ごま	こんぶ		
20 (水) 	ごもくずし	こめ・さとう	あぶらあげ・こんぶ	れんこん・にんじん・さやいんげん	559 21.6
	のり		のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとぜんまいのいためもの	さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく	
	つみれじる	じゃがいも・でんぷん・さつまいもでんぷん さとう	まいわしすりみ・すけそうだらすりみ だいすのこな	だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
21 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			671 24.3
	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	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はねぎ ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
	くだもの			みかん	
22 (金) 	ソフトめん	こむぎこ			654 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	ぶたにく・だいす・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ふるね にんにく	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごま・さとう・ごまあぶら		きゅうり・キャベツ・にんじん	
	フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイン缶・みかん缶	
25 (月) 	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		641 29.5
	ごましお	ごま・とうもろこしでんぷん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
26 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	きゅうりのカリカリづけ	ごま・さとう	かつおぶし	きゅうり	
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			ぼんかん	
27 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608 16.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・あぶら・パンこ・こむぎこ さとう	とうにゅう		
	コロッケソース	さとう			
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
28 (木) 	いしかりごはん	こめ・むぎ	さけのほぐしみ	なめしのもと	629 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・キャッサバでんぷん・でんぷん さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ	
	すましじる		とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
29 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			671 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	とりにく・こうやどうふ	だいこん・にんじん・グリーンピース	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・さとう・あぶら ごま	だいす		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		

本校では、12月に給食週間をおこないましたが、
1月24日から全国学校給食週間です。給食がはじ
まったことをお祝いして、お赤飯にしました。