



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人分 - (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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
	ななくさがゆこんだて	このひのななくさは、JAみしまかんなみさんからのプレゼントです!!			
8 (火)	ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・かぶ・だいこん	545
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		19.8
	かぼちゃコロッケ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ・さとう じゃがいも・でんぷん		かぼちゃ・たまねぎ	
	ぶたじる ブルーヨーグルト	こんにやく・さといも さとう	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんでん	にんじん・だいこん・はねぎ ブルー	
9 (水)	こくとういりうすまきパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	こくとう	633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.5
	ラザニア	オリーブあぶら・わんたんのかわ さとう	ぶたにく・なまクリーム・チーズ	にんにく・たまねぎ・しめじ・トマト とうもろこし・ほうれんそう	
	コーンポテト はくさいとベーコンのスープ	じゃがいも・こめあぶら		とうもろこし・えだまめ えのきたけ・にんじん・はくさい・パセリ	
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			694
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.9
	ポークカレー	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるねしょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	エビフライ さんしょくあえ	こめあぶら・パンこ・でんぷん こむぎこ・さとう さとう	えび・だいすこ	キャベツ・にんじん・きゅうり	
11 (金)	3年生は、校外学習のため、給食がありません				
	かがみびらきこんだて	しょうがつのあいだおそなえしていたかがみもちをきづちなどでひらき、おそうにやおしるこなどにさせていただきます。			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		27.9
	さけのしおこうじやき		さけ		
ちくぜんに	こめあぶら・こんにやく・さとう	とりにく ちくわ	にんじん・たけのこ・れんこん グリーンピース・ごぼう		
おそうに	もち		しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな		
15 (火)	セルフちゅうかどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			591
	ちゅうかどんのぐ	こめあぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび	にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・たけのこ・チンゲンサイ	30.9
	うすらたまご		うすらたまご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめスープ		とうふ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし はねぎ	
くだもの			ほんかん		
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		28.7
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるねしょうが	
	キャベツとツナのいためもの だいこんのわふうスープ	こめあぶら・さとう	まぐるゆづけ ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし だいこん・はくさい・はねぎ	
17 (木)	キャロットライス	こめ・むぎ・こめあぶら		にんじん・パセリ	661
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		27.0
	とりにくのホワイトソースかけ	バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	しめじ・たまねぎ・とうもろこし ほうれんそう・にんにく	
ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウィンナー	たまねぎ・キャベツ		
18 (金)	ふるさときゅうしょくのひ	みしましやしすおかけんでつくられたたべものをおおつかったきゅうしょくをていきょうするひです。			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			612
	のりのふりかけ	ごま・でんぷん・さとう・こむぎはいが	のり・ひじき・にゅうせいひん・かつおぶし	みしましでとれただいこんをつかいます。	18.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしま コロッケ	こめあぶら・さといも・バターこ パンこ・さとう・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
みそしる		わかめ・とうふ・みそ	たまねぎ・だいこん・はねぎ		
しすおかけんさんいちこのムース	みずあめ・さとう・でんぷん	とうにゅう・セラチン・だいすこ・かんでん	いちご		

21日からは、裏面をみてください。

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
 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。春の初めに生える若い菜を食べることで、1年の邪気を払ったり、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（かぶ）、すずしろ（だいこん）」をいいます。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。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。
 8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、給食で使用します。



□きれいにてをあらおう
 □さむさにまけないしょくじをしよう



もくひょうをたっせいするために
 がんばろう!



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栄養 - (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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
21 (月)	セルフげんきどん				629 25.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	げんきどんのぐ	こめあぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	
	いりたまご	こめあぶら・さとう	たまご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぐだくさんみそしる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい	
くだもの			でこぼん		
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621 24.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう	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	
23 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			583 28.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	こめあぶら・ごま	みそ・ぶたにく やきぶた	ふるねしょうが・にんにく・にんじん もやし・キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	しらすいりシュウマイ	ラード・さとう・こむぎこ	さかなのすりみ(たら)・しらす こむぎたんぱく・オイスターソース だいすこ	たまねぎ・しょうが	
	キャベツとちくわのいためもの	こめあぶら	ちくわ	たまねぎ・キャベツ・にんじん	
24 (木)	がっこうきょうしゅくきねんび	24日からぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかんです。きょうしゅくがはじまったことをおいわいして、おせきはんにしました。			595 27.0
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま・とうもろこしでんぶん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき		ぶり		
	にびたし			こまつな・はくさい・にんじん	
	すましじる		とうふ・なると・わかめ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588 25.2
	こんぶのつくだに	みずあめ・さとう・ごま	こんぶ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかだいこん	さとう・でんぶん	いか	だいこん	
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	かきたまみそしる		たまご・みそ・とうふ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
くだもの			みかん		
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			607 26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのおちゃフライ	こめあぶら・でんぶん・パンこ バターこ・さとう	はんぺん・たら	せんちゃ	
	おひたし		かつおけすりぶし	はくさい・こまつな・にんじん	
	チゲスープ	ごま・さとう	とうふ・たまご・みそ	えのきたけ・だいこん・にら・はくさい たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく しょうが・とうがらし	
あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606 22.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそおでん	こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそだれ	さとう・でんぶん	みそ		
	ツナのあえもの	さとう	まぐろゆづけ	にんじん・キャベツ・きゅうり	
	フルーツゼリー	ゼリーのもと・さとう		もも・りんご・みかん	
30 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	609 23.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・でんぶん・さとう	とりにく・えんどうまめたんぱく かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	キャベツとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	えのきたけ・キャベツ	
	けんちんじる	ごまあぶら・こんにゃく・さといも でんぶん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
くだもの			みかん		
31 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとさといものあげに	でんぶん・さといも・こめあぶら・さとう	さわら	しいたけ・にんじん・たけのこ グリーンピース	
	そくぜきづけ みそしる	ごま・さとう	みそ・わかめ・とうふ	キャベツ・きゅうり・だいこん はねぎ・たまねぎ	

今月は、17回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立向山小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立向山小学校 検索



□きれいにてをあらおう
□さむさにまけないしょくじをしよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!