



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	
7 (火)	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!!			
	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	534
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		18.6
	あつやきたまご	さとう・だいすあぶら・でんぷん	たまご		
	きりぼしとぶたにくの ソースいため	でんぷん・こめあぶら	あぶらあげ・ぶたにく・こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん・キャベツ もやし	
	おにまんじゅう みかん	さつまいも・こむぎこ・さとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう	みかん	
8 (水)	ブドウパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	ほしぶどう	652
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.3
	ラザニア	オリーブあぶら・わんだんのかわ 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	じゃがいも・こめあぶら		とうもろこし・えだまめ	
9 (木)	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	えのきだけ・にんじん・はくさい・パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.8
	トングドゥフ	こめあぶら・でんぷん・さとう	なまあげ・ぶたにく	しょうが・しいたけ・にんじん・チンゲンサイ	
	わかめスープ	ごまあぶら・ごま	わかめ	たまねぎ・えのき・タケノコ・とうもろこし ねぎ	
りんご			りんご		
10 (金)	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つちなどでひらき、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			599
	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・こんにゃく・さとう	とりにく ちくわ(イワシ)	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		
13(月)	祝日(成人の日)				
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.8
	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		ほうれんそう・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
みかん			みかん		
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			695
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.8
	さといものミートカレー	さといも・こめあぶら	ぶたにく・だいす	にんにく・ぶるねしょうが・たまねぎ にんじん・グリーンピース・トマト	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいす・ハム	きゅうり	
16 (木)	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・ごぼう	640
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.8
	ハンバーグのケチャップがけ	さとう	とりにく・ぶたにく だいすたんぱく	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	こらきいも	じゃがいも			
	やさいスープ	こめあぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
17 (金)	3ねんせい 校外学習のためきゅうしょくなし				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.7
	ししゃもフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ・らいむぎこ	ししゃも		
	やさいのあますあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
こんぶのつくだに	みずあめ・さとう・ごま	こんぶ			

20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。
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、給食で使用します。



今月の給食目標

- きれいにてをあらおう
- さむさにまけないしよくじをしよう



もくひょうをたっせいするためにがんばろう!



こんだてよていひょう


三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 (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	
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			615 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さとう・こんにやく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	アーモンドじゃこサラダ	アーモンド・ごまあぶら・さとう	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
ブルーベリーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんてん	ブルーベリー		
21 (火)	ふるさときょうしゅくのひ みしましやしすおかけんでつくられたたべものをとおくつかうしゅくをていぎょうするひです。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			569 18.0
	のりのふりかけ	こめ・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。	
	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・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		
22 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			715 26.8
	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	
	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	
	だいがくいも	さつまいも・こめあぶら・さとう・ごま			
23 (木)	セルフげんきどん				599 24.7
	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		
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	ほうれんそう・えのき・たまねぎ		
24 (金)	かっこうきょうしゅくきねんび 24日からせんごくがか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。				
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		603 26.8
	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		
	さばのてりやき		さば		
	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	
みかん			みかん		
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			612 26.0
	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・でんぷん・パンこ バター・さとう	はんぺん・たら	せんちゃ	
	おひたし		かつおけずりぶし	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・キムチ にんじん	
あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604 22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとさといものあげ	でんぷん・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	
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・ほうれんそう・キャベツ	
みそしる		みそ・わかめ・とうふ	はねぎ・たまねぎ		
29 (水)	キャロットライス	こめ・むぎ・こめあぶら		にんじん・パセリ	671 27.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・ポークウイナー	たまねぎ・キャベツ	
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			640 24.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまかぼすレモンに	さとう・さつまいもでんぷん	さんま	かぼす・レモン	
	あおなとひじきのにびたし こじる	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ あぶらあげ・だいず・みそ	こまつな・えのき だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
31 (金)	セルフこまつなぶたどん				585 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ・こめあぶら		にんじん・パセリ	
	こまつなぶたどん	こめ・むぎ・しらたき・こめあぶら でんぷん・さとう	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・タケノコ こまつな	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ	
フルーツゼリー	ゼリーのもと			パインかん・みかんかん	

今月は、18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



今月の給食目録

□きれいにてをあらおう

□さむさにまけないしゅくじをしよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！