

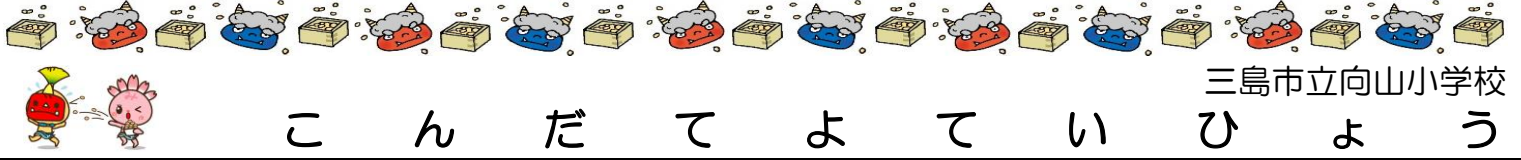
こ ん だ て よ て い ひ よ う

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 <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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
	せつぶんこんだて	せつぶんは、きせつのかわりめにびょうきなどのわざいわりをおいはらうぎょうじです。			
3 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのソースあえ おひたし すましじる ふくまめ	こめ・むぎ こめあぶら・パンこ・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう まいわし かまぼこ・とうふ だいず	にんじん・こまつな・キャベツ にんじん・だいこん・はねぎ	600 23.4
4 (火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう やきぎょうざ はるさめのいためもの もずくスープ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう ラード・でんぷん・こむぎこ・こめこ ごまあぶら・さとう こめあぶら・はるさめ・でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく・こむぎたんぱく とりにく・とうふ・もずく	たまねぎ・グリーンピース・はくさい にんじん・にんにく・りんご・しょうが キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はねぎ	540 21.2
5 (水)	バターロールがたパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーの トマトに フレンチサラダ くだもの	こむぎこ・ショートニング・さとう バター・こむぎこ・こめあぶら じゃがいも・さとう こめあぶら・さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん	560 19.0
6 (木)	さくらごはん ぎゅうにゅう やきししゃも キャベツとツナのいためもの とんじる	こめ・むぎ こめあぶら・さとう こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう カラフトししゃも まぐろゆづけ ぶたにく・とうふ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし にんじん・だいこん・はねぎ	585 26.5
7 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそじる ミルクプリン	こめ・むぎ さとう・しらたき・じゃがいも ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ・みそ だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・だいこん・ほうれんそう	613 23.0
10 (月)	セルフにしょくどん (むぎいりごはん いりたまご とりそぼろ) ぎゅうにゅう ぐだくさんじる	こめ・むぎ さとう・こめあぶら さとう じゃがいも・こんにゃく	たまご とりにく・こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ・みそ	グリーンピース・ふるねしょうが だいこん・にんじん・はねぎ	595 26.4
11 (火)	建国記念(けんこくきねん)の日				
12 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに じゃがいものちゅうかサラダ	こめ・むぎ カレールウ・こめあぶら じゃがいも・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく ひきわりだいず	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく きゅうり・にんじん	612 20.0
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさしいソテー コーンポタージュスープ	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・こめあぶら こめあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし・パセリ	706 25.6
14 (金)	だいずわかめごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき こまつなとコーンのいためもの みそじる	こめ・むぎ・こめあぶら パンこ・マヨネーズ こめあぶら	だいず・たきこみわかめ ぎゅうにゅう さけ わかめ・みそ・とうふ	こまつな・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・えのき	592 29.4
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそおでん みそだれ ツナのあえもの のりふりかけ	こめ・むぎ さといも・こんにゃく さとう・でんぷん さとう ごま・でんぷん・さとう・こむぎはいが	ぎゅうにゅう さつまあげ・ちくわ・こんぶ みそ まぐろゆづけ のり・ひじき・にゅうせいひん・かつおぶし	だいこん にんじん・きゅうり・キャベツ	558 22.6

18日からは、裏面をみてください。

□けんこうをかんがえたしよくじをしよう
□びょうきにまけないからだをつくるしよくじをとろう

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補給 - (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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
18 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおゆき だいこんおろし やさいのごまびたし みそしる	こめ・むぎ さとう ごま・さとう	 ぎゅうにゅう さば あぶらあげ・わかめ・みそ・とうふ	 ふるねしょうが だいこん ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	585 27.1
19 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース スイートポテトサラダ	こむぎこ バター・こむぎこ・こめあぶら さとう さつまいも・マヨネーズ・さとう	 ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ ハム	 ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ きゅうり・とうもろこし	678 24.8
20 (木)	チキンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ ハッシュドビーフソース ポテトスープ	こめ・むぎ・こめあぶら でんぷん・さとう・だいずあぶら なたねあぶら バター・こむぎこ・こめあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ぎゅうにく・こなチーズ ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース たまねぎ・にんじん・(りんごす) たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・パセリ にんじん・えのきたけ・こまつな	598 25.2
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらとだいずのナッツあえ おひたし みそしる	こめ・むぎ こめあぶら・でんぷん・アーモンド・さとう あぶらあげ・わかめ・みそ	 ぎゅうにゅう さわら・だいず あぶらあげ・わかめ・みそ	 にんじん・ほうれんそう・キャベツ だいこん・はだいこん	666 26.9
24 (月)	振替休日 (ふりかえきゅうじつ)				
25 (火)	ふるさときゅうしよくのひ むぎいりごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに ミックスかりんとう みそしる	みしましやしずおかけん こめ・むぎ さとう・みずあめ・でんぷん さとう・でんぷん さつまいも ・こめあぶら・さとう・ごま	でつくられたたべものをおおつかったきゅうしよくをていきょうするひです。 のり ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ・わかめ・みそ	みしましでとれた、だいこん、さつまいもはくさいをつかっています。 だいこん・にんじん・グリーンピース たまねぎ・はくさい	643 21.4
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのあますあんがらめ もやしとコーンのちゅうかあえ わかめスープ	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら・ごま・さとう ごまあぶら	 ぎゅうにゅう さわら とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・ピーマン もやし・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・ねぶかねぎ	601 22.0
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・カレールウ・こめあぶら こんにゃく・さとう・ごまあぶら・ごま	 ぎゅうにゅう 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・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	656 20.7
28 (金)	〔むぎいりごはん〕 〔おやこどんのぐ〕 ぎゅうにゅう しめじスープ ブルーベリーヨーグルト	こめ・むぎ さとう 	とりにく・たまご・こうやとうふ ぎゅうにゅう ベーコン ブルーベリーヨーグルト	たけのこ・しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース しめじ・にんじん・たまねぎ・パセリ	639 26.9

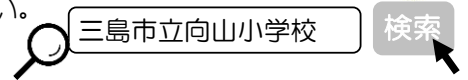
今月は、18回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

1月に「みしま茶」を配布しています。実施は2月10日までの予定です。静岡県はお茶の生産・消費が全国1位です。静岡県の健康寿命が高いのは、緑茶をよく飲むからではないか、と言われていています。体の健康にとってもよいので、期間が終わってもぜひ緑茶を飲む習慣を続けてください。



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



□けんこうをかんがえたしよくじをしよう
□びょうきにまけないからだをつくるしよくじをとろう



もくひょうをたっせいするためにがんばろう！