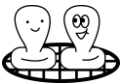







令和2年度

# 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
7 (木)	ななくさがゆ	こめ				せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)	568 Kcal 20.7 g 21.8 g 1.9 g
	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	パンこ・こむぎこ	こめあぶら	つみれ		せんちゃ	
	きりほしだいこんとぶたにくいため		こめあぶら	ぶたにく		きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん・ピーマン	
	かぼちゃむしパン	ホットケーキミックス・さとう	こめあぶら	たまご	スキムミルク	かぼちゃ	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					694 Kcal 28.2 g 24.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・だいず	チーズ・スキムミルク	ピーマン・たまねぎ・にんじん	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	フルーツ					フルーツ	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					653 Kcal 32 g 19.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	こらきいも	じゃがいも					
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・にほしだし・みそ		えのきだけ・はねぎ	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					615 Kcal 22.6 g 20.3 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぶん	ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	フルーツ					フルーツ	
14 (木)	げんまいりロールパン(せわり)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		663 Kcal 28 g 24.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・トマト	
	やさしいソテー		こめあぶら	ハム		にんじん・キャベツ・こまつな	
	はくさいクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・カリフラワー	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					679 Kcal 20.5 g 23.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	れんこんサラダ	さとう	マヨネーズ・ごま		ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					736 Kcal 33.6 g 24.7 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さわら・みそ			
	あおなとひじきのいために	さとう	ごま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	はねぎ・えのきだけ	
19 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ					636 Kcal 28.8 g 19.7 g 3.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		ごま・こめあぶら	みそ・ぶたにく		キャベツ・にんじん・しなちく・コーン・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ・でんぶん	ラー油・かきあぶら	たら・きなこ	しらす		
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		きりほしだいこん・きゅうり・にんじん	
20 (水)	バターライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・コーン	678 Kcal 23.8 g 24.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごぼういりハッシュドビーフ	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・こめあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
フルーツ					フルーツ		

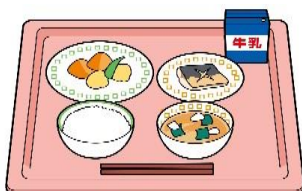
日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギーたんぱく質脂質しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		ちゅういぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むしつ 無機質	ビタミン・無機質	
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					663 Kcal 26.5 g 23.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライむぎ	こめあぶら		ししゃも		
	こまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	とんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					685 Kcal 33.3 g 25.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
25 (月)	だいすのふりかけ	さとう	ごま	だいす・かつおけすりぶし	ちりめんじゃこ		585 Kcal 20.8 g 13.8 g 2.1 g
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おさく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぶん		たまご・とうふ・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
26 (火)	フルーツ					フルーツ	722 Kcal 28.6 g 24.6 g 2.3 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	さわら・だいす		たまねぎ・はねぎ・トマト	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			こまつな・ほうれんそう	
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
27 (水)	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	626 Kcal 24.5 g 22 g 2.26 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぶん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぎゅうにく		トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
28 (木)	だいこんポターージュ	こむぎこ	バター・こめあぶら	ベーコン		だいこん・パセリ	620 Kcal 22.4 g 17.7 g 2.1 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
29 (金)	フルーツ					フルーツ	763 Kcal 30.6 g 33.4 g 2.8 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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・でんぶん		さんま		レモン・かぼす	
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム・チーズ		にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
かきたまみそじる			たまご・とうふ・みそ・にぼしだし		えのきだけ・こまつな		

今月の給食は16回です。

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立 小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立北上小学校

検索

※1月7日は七草がゆです。三島で収穫された「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」はJA三島函南農協から無償でいただきます。