



令和3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) | |
| | | たんすいかにぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 6 (木) | ナン | こむぎこ・さとう | しょくぶつ あぶら | | | | 586 Kcal 30.4 g 24.8 g 3.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ドライカレー | カレールウ | こめあぶら | ぎゅうにく・とりにく・ だいず | スキムミ ルク・チー ズ | たまねぎ・にんじん・ピーマン・ト マト | |
| | フレンチサラダ | さとう | こめあぶら | | チー ズ | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| 7 (金) | 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) | 557 Kcal 20.1 g 21.2 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あげ | 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のソースいため | | 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 | |
| 11 (火) | 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 | 600 Kcal 21.1 g 22.5 g 1.7 g |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | 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 | |
| 12 (水) | プロッコリーのおかかあえ | | | かつおけずりぶし | | プロッコリー | 704 Kcal 31.8 g 20.3 g 2.3 g |
| | かきたまじる | でんぶん | | たまご・かつおだし | わかめ | にんじん・たまねぎ・えのきだけ・ はねぎ | |
| | おやこどん | さとう | | とりにく・たまご | | たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・ほししいだけ | |
| | とんじる | じゃがいも・こ んにゃく | | ぶたにく・とうふ・み そ・にほしだし | | だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼ う | |
| 13 (木) | ココアプリン | さとう | ココア | | ぎゅうにゅう ・スキムミ ルク | | 644 Kcal 29.8 g 19 g 2.2 g |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのカレーチーズ焼き | | | さば | チー ズ | | |
| 14 (金) | あおなとひじきのにびたし | さとう | ごま・こめ あぶら | あぶらあげ | ひじき | こまつな | 742 Kcal 26.1 g 28.9 g 3.9 g |
| | みそしる | さつまいも | | みそ・にほしだし | | たまねぎ・はねぎ | |
| | とうもろこしごはん | こめ・むぎ | | | | コーン | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| 17 (月) | ミートボールシチュー | さとう・こむぎこ | バター・こ めあぶら | にくだんご | なまクリー ム | たまねぎ・にんじん・マッシュル ーム・プロッコリー・トマト | 632 Kcal 30.2 g 19.1 g 3.7 g |
| | 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 | |
| | ちゅうかめん | こむぎこ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| 18 (火) | みそラーメン | | ごま・ごま あぶら・こ めあぶら | みそ・ぶたにく・やきぶ た | | キャベツ・にんじん・しなちく・ コーン・はねぎ | 657 Kcal 24.9 g 19.6 g 1.8 g |
| | ねぎみそパオズ | こむぎこ・さとう・ コーンスターチ | ごまあぶら | ぶたにく・みそ・だい ず | | ねぶか・キャベツ・たまねぎ・に ら | |
| | ナムル | さとう | ごまあぶ ら・ごま | | | こまつな・キャベツ | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| 19 (水) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 570 Kcal 22.5 g 13.2 g 2.2 g |
| | じゃがいものそぼろに | じゃがいも・でんぶ ん・さとう | こめあぶら | ぶたにく・だいず・にほ しだし | | たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス | |
| | きのこのみそしる | | | とうふ・あぶらあげ・み そ・にほしだし | | えのきだけ・なめこ・はねぎ | |
| | きつみかん | | | | | みかん | |
| 19 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 570 Kcal 22.5 g 13.2 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | みそおでん | さといも・こんにゃ く | | さつまあげ・ちくわ・か つおだし | こんぶ | だいこん | |
| | みそ | さとう・でんぶん | | みそ | | | |
| ツナサラダ | さとう | こめあぶら | ツナ | | | キャベツ・きゅうり・コーン | |

| 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 | |
| 20 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 720 Kcal 32.4 g 26.6 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | |
| | さわらとだいずのナッツあえ | じゃがいも・でんぷん・さとう | カシューナッツ・こめあぶら | さわら・だいず | | たまねぎ | |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし | わかめ | えのきだけ・はねぎ | |
| 21 (金) | チャーハン | こめ・むぎ | こめあぶら | ぶたにく・やきぶた | | にんじん・コーン・ねぎ | 569 Kcal 20.2 g 17.1 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | はるまき | こむぎこ・でんぷん・さとう | こめあぶら | ぶたにく・だいず | | キャベツ・たまねぎ・にら | |
| | ちゅうかサラダ | さとう | こめあぶら | ハム | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| おさかなだんごのスープ | はるさめ | | おさかなとうにゅうだんご | | にんじん・たまねぎ・はねぎ | | |
| 24 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 675 Kcal 21.1 g 22.8 g 2.7 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 | |
| | マカロニサラダ | マカロニ・さとう | マヨネーズ | | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・みそ・にぼしだし | わかめ | だいこん・はねぎ | |
| | のりつくだに | さとう | | | のり | | |
| 25 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 582 Kcal 24 g 20.7 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | |
| | がんものにつけ | さとう | | がんもどき | | にんじん | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | こまつな・ほうれんそう | |
| すましじる | | | かまぼこ・とうふ・かつおだし | | にんじん・えのきだけ・みつば | | |
| 26 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 580 Kcal 31.7 g 14.1 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | |
| | さけのこうそうやき | | | さけ | | パジル | |
| | ビーンズサラダ | さとう | こめあぶら | だいず | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| みそしる | じゃがいも | | にぼしだし・とうふ・みそ | わかめ | たまねぎ・はねぎ | | |
| 27 (木) | カレーピラフ | こめ・むぎ | バター | とりにく | | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | 620 Kcal 24.3 g 22.7 g 3.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | オムレツ | でんぷん・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 | |
| | トマトミートソース | さとう | こめあぶら | ぶたにく | | トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ | |
| | やさいスープ | | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ | |
| すりおろしりんごゼリー | さとう | | |  | りんご | | |
| 28 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 620 Kcal 22.4 g 17.7 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | マーボー豆腐 | さとう・でんぷん | 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 | |
| いちご | | | | | いちご |  | |
| 31 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 643 Kcal 28.3 g 22.7 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | |
| | さかなのキャロットやき | | | さけ | | にんじん | |
| | こふきいも | じゃがいも | | | | | |
| チーズのふわふわスープ | パンこ・でんぷん | | たまご・ベーコン・かつおだし | チーズ | たまねぎ・にんじん・はねぎ | | |

☆今月の給食は17回です。1月6日(木)から給食が始まります。

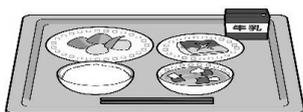
☆1月7日(金)は七草がゆです。三島で収穫された「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」はJA三島函南農協から無償でいただきます。

☆5年生は1月27日(木)校外学習のため給食はありません。

☆毎日の給食の写真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