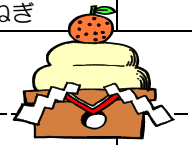




1月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	うけい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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		
★ 1月7日(日)は、 七草の日 です。お正月に美味しいものを食べすぎたからだを、『七草粥』で、いたわりましょう！							
✪ 今年も三島市内の七草生産農家さんからいただいた七草でおかゆをつくりまします！ ✪							
9	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 すずな すずしろ	533 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
			こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
			しずおかおにまん	さつまいも こむぎこ こめ さとう ラード でんぷん			
			くだもの		みかん		
10	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			590 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	こめ油 ごま さとう ケチャップ ビューレ ソース	ぶたにく	たまねぎ パセリ	
			こぶきいも	じゃがいも			
			きのこスープ		ベーコン	はくさい たもぎたけ えのきだけ しめじ はねぎ	
11	木		✪ 鏡開き お供えしていた鏡餅をさげ、木づちなどで割って食べる行事です。『運を開く』という意味もあります。 ✪				543 2.3
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			だいこんのそぼろに	さとう さといも かたくりこ	とりにく ぶたにく だいす	だいこん ぶるね にんじん さやいんげん	
			みそしる		あぶらあげ とつら みそ わかめ	はねぎ	
			なめたけ		えのきだけ		
12	金		チキンピラフ	こめ むぎ バター ケチャップ	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	530 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいす	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン	
			わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ にら	
15	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			657 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのレモンしょうゆあえ	こめ油 さとう	さわら だいす	ぶるね ねぶかねぎ レモンかじゅう	
			みそしる		あぶらあげ	だいこん えのきだけ こまつな	
			くだもの		みかん		
16	火		むぎいりごはん	こめ むぎ	のり		636 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	
			うずらのたまご		うずらのたまご		
			おこのみまめ	いんげんまめ さとう こめ油	きなこ		
17	水		ちゅうかめん	こむぎこ			621 3.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	ぶたにく やきぶた みそ	ぶるね にんにく にんじん はねぎ ホールコーン キャベツ	
			ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごま油	ポークハム だいす	きゅうり	
			パインゼリー	ゼリーのもと		パイン(缶詰)	
18	木		ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき	にんじん ほししいたけ いんげん	589 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こまつな	
			くだもの			ネーブル	
19	金		✪ 三島市民家族団らんの日 ✪ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ ♥ 3年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。				590 1.4
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きびなごフライ	パンこ くるごま こめ こむぎこ こめ油	きびなご		
			おひたし		かつおけずりぶし	ほうれんそう キャベツ	
だいこんのポターージュ	バター こむぎこ こめ油	ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ	だいこん だいこんのは たまねぎ				



22日から31日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	うめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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>		
＊ 22日から26日は、 学校給食週間 です ＊ 給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。 いろいろな人の働きや努力があって給食ができます。感謝の気持ちを忘れずに！							
＊ 給食がはじまったころのこんだてです！ ＊							
22	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき とんじる たくあん くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ みそ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	573 1.9	
＊ 地場産物を使ったこんだてです！ ＊							
23	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ ごまあえ みそしる おちゃデザート	こめ むぎ さとう ジャがいも パンこ こめ油 ごま さとう さとう	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ぜんぶんにゅう みそ わかめ とうにゅう	たまねぎ こまつな はくさい だいこん しめじ はねぎ まっちゃ	566 2.5
＊ 地場産物を使ったこんだてです！ ＊							
24	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのごまパンこあげ おひたし すましじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら パんこ ごま	ぎゅうにゅう さばいわしたまご かつおけずりぶし かまぼこ とうふ	はくさい ほうれんそう えのきだけ はねぎ	580 2.0
＊ 三島市の姉妹都市の料理です！（オークランドポテト） ＊							
25	木		げんまいいりパン ぎゅうにゅう オークランドポテト はくさいスープ くだもの	こむぎこ げんまい ジャがいも コーンスターチ はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう チーズ とりにく	ピーマン トマト たまねぎ にんじん はくさい パセリ ネーブル	672 2.9
＊ ふるさと給食の日 ＊ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！ ＊ 地場産物を使ったこんだてです！ ＊							
26	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごまあえ いかだいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 ごま さとう さとう	ぎゅうにゅう ししゃも こまつな もやし にんじん だいこん	617 2.0	
29	月		なめし ぎゅうにゅう なまあげのごもくに かきたまじる ブルーヨーグルト	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ かまぼこ たまご ヨーグルト	ひろしまな きょうな ふるね ほしいたけ にんじん いんげん しめじ ねぶかねぎ ブルー	631 1.6
30	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといものミートカレー ほうれんそうのアーモンドじゃこサラダ	こめ むぎ さといも こめ油 ケチャップ ピューレ ソース アーモンド ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず じゃこ	にんにく ふるね たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ コーン	645 2.5
31	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき おひたし けんちんじる くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば かつおけずりぶし とりにく とうふ	ふるね はくさい フロッコリー ごぼう だいこん にんじん はねぎ みかん	566 1.9

☀ お知らせ ☀

- ・ 今月の給食は17回の予定です！
- ・ 給食のブログをご覧ください！

検索方法 三島市立北上小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

