



1月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しょうめい	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)	
			こんだてめい				
			<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日は、 七草の日 です。お正月においしいものを食べすぎた胃を、『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！ ★							
8	火		牛乳		ぎゅうにゅう	608 2.0	
			七草がゆ	こめ			せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ
			厚焼きたまご	さとう なたね油	たまご かつおだし		
			野菜ソテー	バター			たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン
			大学芋	こめあぶら さつまいも ごま 加ゆがツ さとう			
9	水		牛乳		ぎゅうにゅう	633 2.7	
			玄米入りコッペパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		
			オーklandポテト	じゃがいも コーンスターチ	ぎゅうにゅう パーコン だっしふんにゅう チーズ		ピーマン トマト たまねぎ
			白菜スープ	はるさめ	かまぼこ		にんじん はくさい パセリ
			くだもの				みかん
10	木		牛乳		ぎゅうにゅう	621 1.9	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボードウフ	こめ油 さとう でんぷん	とうふ ぶたにく だいず みそ		たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はねぎ
			ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく わかめ		にんじん はくさい いら
			くだもの				オレンジ
★ 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。							
11	金		牛乳		ぎゅうにゅう	653 2.3	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			カレーライス(ルウ)	こめ油 じゃがいも カレールウ 中濃ソース トマトケチャップ	だっしふんにゅう こなチーズ ぶたにく		たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず		キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン
			くだもの				みかん
15	火		牛乳		ぎゅうにゅう	614 2.4	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			豚肉のソース炒め	こめ油 さとう ウスターソース トマトケチャップ	ぶたにく		たまねぎ パセリ
			粉ふき芋	じゃがいも コーンスターチ	こなチーズ		
			しめじスープ		パーコン		にんじん たまねぎ しめじ はねぎ
16	水		牛乳		ぎゅうにゅう	634 2.5	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			中華丼(具)	こめ油 でんぷん	いか ぶたにく なんと		にんじん たまねぎ しいたけ はくさい
			たまごスープ	でんぷん	たまご とうふ		たまねぎ こまつな
			ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーエキス
♥ 3年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。							
17	木		牛乳		ぎゅうにゅう	593 2.4	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			さばの香味焼き	ごま油 さとう ごま	さば		いら
			おひたし		かつおぶし		こまつな キャベツ ホールコーン
			みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ		はねぎ
★ 19日は「みしまおうちごはんの日」 ★ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！							
18	金		牛乳		ぎゅうにゅう	603 2.6	
			五目炊き込みごはん	こめ むぎ	とりにく あぶらあげ		にんじん しいたけ グリンピース
			みしまコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 ごま油	ぶたにく だいず たまご ぜんぶんにゅう		たまねぎ
			野菜ソテー	こめ油			たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン
			かきたまみそ汁		たまご みそ		だいこん はねぎ
21	月		牛乳		ぎゅうにゅう	594 2.4	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			筑前煮	こめ油 さとう	とりにく あぶらあげ だいず ちくわ		にんじん ごぼう たけのこ しいたけ れんこん グリンピース
			みそ汁	ごま	とうふ みそ みそ		えのきだけ はねぎ
			こんぶの佃煮	さとう ごま	こんぶ		

つづきは、裏面をみてください。

ひ	よ	う	こ	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	
22	火		牛乳 麦ごはん ししゃもの童田あげ ひじきの炒め煮 みそ汁	こめ むぎ こめ油 でんぷん さとう こめ油 さといも ごま	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん こまつな	605 2.0
23	水		牛乳 中華めん みそラーメン(汁) みしまじゃがとっと 大福豆とジャコのごま揚げ	こむぎこ こめ油 ごま油 ごま じゃがいも さとう でんぷん さとう ごま でんぷん こめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 焼き豚 ぐち たら だいふくまめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ こまつな	677 3.3
24	木		牛乳 麦ごはん トンクドウフ 中華コーンスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ コーン はねぎ オレンジ	653 2.0
25	金		牛乳 ラビットライス いかとキノコのホワイトソース フレンチサラダ 加工小魚	こめ むぎ バター トマトケチャップ バター こむぎこ こめ油 さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず いか こなチーズ ぎゅうにゅう とり ポークハム かたくちいわし	にんじん パセリ しめじ たまねぎ にんじん レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	613 2.5
28	月		牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 臭だくさんみそ汁 のり佃煮 くだもの	こめ むぎ さといも さとう でんぷん ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ みそ のり	だいこん さやいんげん にんじん ごぼう こまつな みかん	596 1.8
29	火		牛乳 麦ごはん 魚と大豆のナッツあえ おひたし みそ汁	こめ むぎ こめ油 カシューナッツ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう だいず さわら かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	はくさい こまつな だいこん はねぎ	684 2.3
30	水		牛乳 麦ごはん 親子丼(具) みそ汁 フルーツゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼラチン さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース パイン缶 みかん缶	645 2.3
31	木		牛乳 麦ごはん いわしの甘露煮 ごまあえ 豚汁 くだもの	こめ むぎ さとう でんぷん ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	梅肉 こまつな はくさい ごぼう にんじん だいこん はねぎ オレンジ	638 2.1

☀ お知らせ ☀

検索方法 三島市立北上小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

- ・ 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！



三島市立北上小学校

検索

