



1月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅめい	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	<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！ ☆								
7	火		牛乳		ぎゅうにゅう		589 1.7	
			七草がゆ	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		
			さんまの甘露煮	さとう	さんま	しょうが カボスカじゅう レモンかじゅう		
			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		
			おにまん	こむぎこ さつまいも さとう でん粉	ぎゅうにゅう			
			くだもの			みかん		
8	水		牛乳		ぎゅうにゅう		673 2.3	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			カレーライス (ルウ)	こめ油 ジャがいも 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 グリンピース		
			ビーンズサラダ	マヨネーズ さとう ごま	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		
9	木		牛乳		ぎゅうにゅう		607 1.9	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			マーボー豆腐	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 りんご		
10	金		♥ 5年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。					602 2.5
			牛乳		ぎゅうにゅう			
			ツナピラフ	こめ むぎ バター こめ油	まぐろ	グリンピース にんじん ごぼう		
			マカロニのクリーム煮	こむぎこ バター マカロニ	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ しめじ パセリ		
野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい はねぎ					
☆1月11日は 鏡開き ☆ お供えていた鏡餅をさげ、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。								
14	火		牛乳		ぎゅうにゅう		580 2.3	
			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 たけのこ		
			みそ汁	ごま	かつおだし とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな		
			フルーツゼリー	ゼラチン さとう		パイン缶 みかん缶		
15	水		牛乳		ぎゅうにゅう		660 2.0	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			生揚げの五目煮	こめ油 さとう でんぷん ごま油	ぶたにく なまあげ だいず みそ	しょうが にんじん しいたけ ホールコーン はねぎ		
			ポテトスープ	ジャがいも	ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん パセリ		
			くだもの			みかん		
16	木		牛乳		ぎゅうにゅう		578 2.4	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			さばの香味焼き	ごま油 さとう	さば	にら		
			おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン		
			みそ汁	さといも ごま	かつおだし わかめ あぶらあげ みそ	はねぎ		
17	金		牛乳		ぎゅうにゅう		618 3.0	
			すきやきごはん	こめ むぎ さとう	ぶたにく	たまねぎ		
			みしまコロッケ	ジャがいも さとう パンこ こめ油	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	バター		キャベツ ほうれんそう ホールコーン		
			みそ汁	ごま	にぼしだし みそ わかめ あぶらあげ	だいこん はねぎ		
20	月		牛乳		ぎゅうにゅう		579 2.3	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			ピビンバ (肉みそ)	ごま油 さとう ごま でんぷん	ぶたにく だいず みそ	たけのこ にんにく しょうが		
			ピビンバ (錦糸たまご)	さとう でんぷん なたね油	たまご			
			ピビンバ (ナムル)	ごま油		ほうれんそう キャベツ		
わかめスープ	ごま油	かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ にら					

ひ	ようび	しゅしやく	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の働きを整えるもとになる食品	
21	火		牛乳		ぎゅうにゅう		584 2.8
			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	だっしぶんにゅう		
			オーランドポテト	じゃがいも コーンスターチ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしぶんにゅう 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 だいこん パセリ		
22	水		牛乳		ぎゅうにゅう		602 1.9
			麦ごはん	こめ むぎ			
			大根のそぼろ煮	さといも さとう でんぶん こめ	とりにく だいず	だいこん さやいんげん にんじん	
			肉団子のスープ	はるさめ でんぶん パン粉 さとう	とりにく だいず	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう はねぎ	
			くだもの			みかん	
23	木		牛乳		ぎゅうにゅう		640 2.0
			麦ごはん	こめ むぎ			
			トンクドウフ	ごま油 こめ油 さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ だいず	しいたけ にんじん さやいんげん	
			中華コーンスープ	でんぶん	たまご とうふ	しめじ ホールコーン クリームコーン はねぎ	
		加工小魚	さとう ごま	かたくちいわし			
24	金		牛乳		ぎゅうにゅう		596 2.9
			わかめごはん	こめ むぎ こめ油	わかめ		
			筑前煮	こめ油 さとう	とりにく だいず ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう だけのこ れんこん グリンピース	
		かきたまみそ汁		かつおだし とうふ わかめ たまご みそ	えのきだけ はねぎ		
27	月		牛乳		ぎゅうにゅう		678 2.4
			麦ごはん	こめ むぎ			
			魚と大豆のナッツあえ	こめ油 でんぶん さとう カシューナッツ	さわら だいず		
			おひだし		かつおけずり	ほうれんそう はくさい	
		みそ汁	ごま	にぼしだし みそ 油あげ わかめ	だいこん はねぎ		
28	火		牛乳		ぎゅうにゅう		648 2.1
			麦ごはん	こめ むぎ			
			親子丼	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	
			みそ汁	じゃがいも ごま	にぼしだし あぶらあげ わかめ みそ	はねぎ	
		くだもの			デコポン		
29	水		牛乳		ぎゅうにゅう		677 3.0
			中華めん	こむぎこ			
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ	
			ぎょうざ	こむぎこ こめこ こめ油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			大福豆とジャコの香り揚げ	こめ油 でんぶん さとう	ちりめんじゃこ だいふくまめ	あおりのり	
30	木		牛乳		ぎゅうにゅう		611 1.9
			バターライス	こめ むぎ バター		にんじん ホールコーン	
			ごぼう入りハッシュドポーク	バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ ちゅうのうソース	ぶたにく だしぶんじゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく トマト缶 ごぼう たまねぎ グリンピース	
		リンゴサラダ	こめ油 さとう		キャベツ リンゴ パイン缶 きゅうり		
31	金		牛乳		ぎゅうにゅう		641 2.2
			麦ごはん	こめ むぎ			
			ししゃもの竜田揚げ	こめ油 でんぶん	ししゃも		
			ひじきの炒め煮	さとう こめ油	ひじき あぶらあげ だいず さつまあげ	にんじん さやいんげん	
		豚汁	さといも	にぼしだし とうふ みそ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		

☀ 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18回の予定です！
- ・ 給食のブログをご覧ください！

