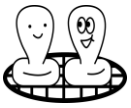
令和４年度1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
ふるさときゅうしょく 6 (金)	ななぐさがゆ	こめ		かつおだし		せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）	551 Kcal 19.8 g 21.3 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	
	きりぼ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		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん・ピーマン	
	かぼちゃむしぱん	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	
10 (火)	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつあぶら				591 Kcal 29 g 25.6 g 3.2 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	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
かがみびらき 11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					701 Kcal 29.9 g 20 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどんのぐ	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリンピース・ほししいたけ	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
	まっちゃだいふく	さとう・しろいんげん・もちこ・じょうしんこ・でんぷん	しょくぶつあぶら		クリーム・スキムミルク	りょくちゃ	
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					595 Kcal 21.7 g 17.5 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たらのサクサクあげ	コーンフレーク・パンこ・こむぎこ・でんぷん	こめあぶら	たら			
	トマトソース	さとう				トマト	
	チーズいりこふきいも	じゃがいも			チーズ	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	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 24.8 g 16 g 2.4 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	こんぶ	だいこん	
	みそ	さとう・でんぷん		みそ			
	うずらにたまご			うずらのたまご			
	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	
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 21.6 g 21.2 g 1.8 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・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら		ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
	きっかみかん					みかん	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 Kcal 25.8 g 19.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしどうふ（そぼろあんかけ）	でんぷん	こめあぶら	とうふ			
	そぼろあん	さとう・でんぷん		とりにく		たまねぎ・にんじん	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					620 Kcal 21.9 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん（ぐ）	でんぷん	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・キャベツ・たけのこ	
	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	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 31 g 12.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば			
	おひたし(おかかあえ)			かつおけずりぶし		こまつな・キャベツ・コーン	
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく		ぶたにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーになる （きいろのグループ） 炭水化物	脂質	おもにからだをつくる （あかのグループ） たんぱく質	無機質	おもにからだのちょうしをととのえる （みどりのグループ） ビタミン・無機質	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
20	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	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	642 Kcal 20.2 g 19.6 g 2.4 g
	ソース	さとう				トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん			あおのり		
23	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		749 Kcal 28.8 g 28.5 g 1.7 g
	とりにく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	とりにく・だいず		たまねぎ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
24	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 Kcal 21.9 g 19.2 g 3.3 g
(火)	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	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
25	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 Kcal 30.1 g 18.1 g 2.4 g
(水)	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	
26	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 Kcal 23.1 g 15.6 g 2.2 g
(木)	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	きのこのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		なめこ・えのきだけ・こまつな	
	ふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお			
	きっかみかん					みかん	
27	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 Kcal 24.2 g 18.5 g 2.4 g
(金)	ビビンバ（にく）	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ			
	ビビンバ（たまご）	さとう・でんぷん	だいずあぶら	たまご			
	ビビンバ（ナムル）		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
	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	
30	カレーごはん	こめ・むぎ	バター			たまねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		694 Kcal 26.1 g 28.7 g 2.6 g
(月)	ぶりのフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ぶり			
	ふゆやさいのラタトゥーユ		こめあぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・トマト・かぼちゃ・かぶ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
	いちご					いちご	
31	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 Kcal 30.8 g 17 g 3.5 g
(火)	みそラーメン（スープ）		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	
	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	
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	

☆今月の給食は１７回です。1月６日（金）から給食が始まります。

☆日本では、1月７日に「七草がゆ」を食べる風習があります。7日（土）は学校がお休みなので、学校給食では1日前寄せて６日に七草がゆがでます。
　三島で収穫された「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」はJAふじ伊豆　三島七草委員会から無償でいただきます。

☆3年生は１月２７日（金）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