

1月こんだてよいひょう



2019年度

三島市立山田小学校

ひ ち ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 たんぱく しつ(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	
ななくさは JAみしまかんがみから ていきょうしていただきます						
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 20.1
		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	
		ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
		だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
		ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		たまねぎ・きゅうり・ホールコーン	
きっかみかん	みかんを半分に切ると、切った面が 菊の花のように見えることから			みかん		
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 21.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくとさつまいものあげ	あぶら・さとう・でんぷん・さつまいも	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース	
		おひたし		かつおけすりぶし	ほうれんそう・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さといものミートカレー	さといも・あぶら・カレールウ	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・ピーマン	
		リンゴサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご・にんじん	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 24.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・ホールコーン	
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
		くだもの			みかん	
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 26.8
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・きゅうりにく・だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ダイストマト・パセリ	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	
16	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 23.1
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		やしししゃも		ししゃも		
		にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			ほんかん	
17	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 26.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろ	さとう・さといも・でんぷん	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・グリーンピース	
		おこのみまめ(きなこ)	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ		
		すましじる		あおりのボール (たらすりみ・あおりのり・だいずたんぱく)	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
		こんぶのつくだに	ごま・さとう・みずあめ	こんぶ		

20日からは裏面をごらんください。

○お知らせ○

- ・28日(火)は3年生は校外学習のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。
- ・30日(木)は5年生は社会科見学のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。
- ・30日(木)はいつもお世話になっているボランティアのみなさんと会食をします。

マスクのご用意
お願いします



1月20日から24日の1週間は「給食週間」です。給食週間では、お祝い献立や、最初の給食など、さまざまな献立を予定しています。普段何気なく食べている給食について、改めて知るよい機会にしましょう。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子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
三島市立山田小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

石けんを使った
手洗いで
かぜを予防しよう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 kcal たんぱく しつ(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>しょうひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょうひん</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>しょうひん</small>	
1月20日～24日 きゅうしょくしゅうかん						
20 月		★こうちようせんせいのこどものころのきゅうしょく				655 21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		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	
		さつまいものからめいり	さつまいも・あぶら・さとう		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・こまつな	
だいすのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいす・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん			
21 火		★さいしょのきゅうしょく				578 26.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのしおやき		さけ		
		たくあん			だいこん	
		すいとんじる	さつまいも・こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
くだもの			りんご			
22 水		★じばさんぶつをつかったこんだて				604 22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	ぶたにく・だいすふんまつ	たまねぎ	
		(ソース)	さとう・ごま			
		やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな	
とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ			
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし				
23 木		★みしまのきょうどりょうり				653 24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		おさく	さとう・こんにゃく・さといも	あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ さやいんげん	
		れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ヨーグルト	れんこん・キャベツ・にんじん	
		みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
なっとう		なっとう				
24 金		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				587 22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		せきはん (ごましお)	もちごめ・こめ ごま	あずき		
		くろはんべんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ コーンフラワー	さば・いわし・たら	せんちゃ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきだけ・はねぎ	
27 月		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				589 22.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		マメマメピラフ	あぶら・こめ・むぎ	ベーコン・だいす	えだまめ・にんじん・たまねぎ	
		マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	ハム・ダイスチーズ	きゅうり	
		たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・ほうれんそう	
		くだもの			ほんかん	
28 火		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				584 26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
きっかみかん			みかん			
29 水		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				604 24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		げんまいいりパン	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		
		オークランドポテト	じゃがいも・コーンスターチ	ハム・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・チーズ	ピーマン・たまねぎ・トマト	
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
		すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
30 木		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				635 27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのかりココあえ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら	さわら・だいす	れんこん・ごぼう・しょうが・ねぶたねぎ・にんにく	
		しめじのおひたし			ほうれんそう・しめじ・にんじん	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・はねぎ	
31 金		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				577 24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
フルーツゼリー	さとう		パイナップル・みかん			

今月の給食は18回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。