

1月こんだてよていひょう



令和2年度

三島市立山田小学校

ひ ご 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			I 材 質 - 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>からだ</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>からだをようしよとの</small>	
むぎくさは JAみしまかんむみから ていせうしていただきます						
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 21.6
		ななくさがゆ	こめ		せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのぎ・すずな・すずしろ	
		ポークパオズ	こむぎこ・コーンスターチ・パンこ さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
		ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
		きんとんパイ	さつまいも・さとう・マーガリン こむぎこ・あぶら	たまご		
		くだもの			ぼんかん	
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 26.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボーだいこん	あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・だいこん・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	ハム	きゅうり・ホールコーン	
		くだもの			いちご	
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 28.3
		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	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			みかん	
13	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 28.3
		みそラーメン(めん)	こむぎこ			
		(つゆ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・ホールコーン・はねぎ	
		みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぶん・あぶら	ぶたにく・だいずふんまつ	たまねぎ	
		ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 25.4
		ほたてごはん	こめ・むぎ	ほたて	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		
		ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
		おからのみそしる	さつまいも	おから・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
		ゆずゼリー	みずあめ・はちみつ		ゆず	
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 24.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたキムチ	ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こんぶエキス・かつおエキス	キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん りんご・にんにく・しょうが・とうがらし) キャベツ・たまねぎ・ピーマン	
		こふきいも	じゃがいも		パセリ	
		わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・にら	
		かこうごさかな	さとう・ごま	かたくりわし		

18日からは裏面をごらんください。

お知らせ

- ・7日(木)はJA三島函南さんから春の七草を無償で提供していただきます。
- ・新型コロナウイルスの影響で売上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県の食材が提供されます。18日(月)は、静岡県漁業協同組合連合会さんより、沼津市で養殖されたマアジを使った「あじフライ」を提供していただきます。
- ・20日(水)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。



1月18日から22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。

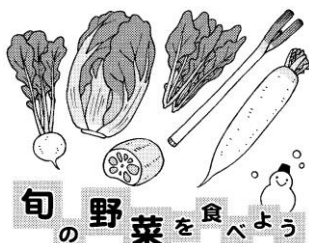


☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

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



三島市立山田小学校 検索



旬の野菜を食べよう

©少年写真新聞社2020



寒くてもきちんと手洗い

石けんで洗って
きれいなハンカチで拭こう

©少年写真新聞社2020

七草がゆ

七草がゆは、7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草とは、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」をいいます。すずなはかぶ、すずしろは大根です。7日は、JA三島函南さんからいただく三島市三ツ谷地区でとれた七草を使って、七草がゆ?



マスクのご用意
お願いします



ひ に ち	よ う び	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 材 - kcal たん ぱく しつ(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 <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>
1月18日~22日 きゅうしょくしゅうかん						
18 月		★じばさんぶつをつかったこんだて				583 23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじフライ (ソース)	パンこ・こむぎこ・とうもろこしてんぷん・あぶら さとう・ごま	まあじ・だいずたんぱく		
		やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・ほうれんそう	
		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	
19 火		★こうちょうせんせいのこどものころのきゅうしょく				644 21.8
		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・だいずあぶら	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 だいずのふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけしりぶし	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな にんじん	
20 水		★さいしょのきゅうしょく				561 25.7
		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 くだもの	さつまいも・こむぎこ・しらたまこ・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・ほししいたけ・はねぎ いよかん	
21 木		★みしまのきょうどりょうり				648 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・ほししいたけ ごぼう・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 なっとう		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
22 金		★きゅうしょくしゅうかんおいわいこんだて				601 23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		せきはん	もちこめ・こめ	あずき		
		ごましお	ごま			
		くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ コーンフラワー・あぶら	さば・いわし・たら・だいずたんぱく	せんちゃ	
		ごまあえ かにととうふのスープ	ごま・さとう でんぷん	かに・とうふ	こまつな・はくさい しょうが・えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
25 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	ぎゅうにく・ぶたにく	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	
		りんごサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご	
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
26 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	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	
		こんぶのつくだに くだもの	ごま・さとう・みずあめ	こんぶ	みかん	
27 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		レーズンパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう	ほしぶどう	
		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	たまねぎ・トマト・ピーマン	
		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	
		くだもの			ほんかん	
28 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのカリコロあえ	でんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら	だいず・さわら	しょうが・にんにく・れんこん・ごぼう・ねぶたねぎ	
		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	
29 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やきにくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
		(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	もも・しょうが・にんにく・キャベツ たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		みそしる	やきふ	みそ	はくさい・しめじ・はねぎ	
		ココアプリン	ココア・さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		

今月の給食は16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。