



1月こんだてよていひょう 長伏小学校

ひ	ようび	ふせ	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> 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	水		☆ 元日 ☆					
☆ 七草の日 ☆ お正月においしいものを食べすぎたからだを『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す。								
7	火		ななくさがゆ	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	502 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご			
			ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい		
			おにまん	さつまいも こむぎこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう			
くだもの			ほんかん					
8	水		あげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめ油	だっしふんにゅう きなこ		649 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん もも(缶詰) バイン(缶詰)		
9	木		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		532 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やきにく	こめ油 さとう ごま	ぶたにく	もも(缶詰) たまねぎ にんじん ビーマン		
			しめじスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ		
10	金		むぎごはん	こめ むぎ			596 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			おやかどん	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース		
			みそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はねぎ		
くだもの			みかん					
13	月		☆ 成人の日 ☆					
14	火		むぎごはん	こめ むぎ			591 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	ほししいたけ にんじん コーン チンゲンサイ		
			はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい はねぎ		
			のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
15	水		カレーピラフ	こめ むぎ パター	ぶたにく だいず	たまねぎ グリンピース	631 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			オーランドポテト	じゃがいも コーンスターチ	ウインナー だっしふんにゅう チーズ	ビーマン トマト たまねぎ		
			はくさいスープ		ベーコン	にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ		
16	木		むぎごはん	こめ むぎ			643 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりにくとさつまいものあげに	さつまいも こめ油 かたくりこ さとう	とりにく	ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん		
			だいこんのわふうスープ		ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん はくさい しめじ はねぎ		
くだもの			みかん					
17	金		むぎごはん	こめ むぎ			599 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのこうみやき	ごま油 さとう ごま	さば	しょうが にんにく		
			きりほしだいこんのもの	こめ油 さとう しらたき	こんぶ だいず あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ		
かきたまみそしる		とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう					
19	日		☆ 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!					
☆ きゅうしょくしゅうかん ☆ 1月20日～24日までは給食週間です!								
20	月		★ はじめてのきゅうしょくは、”おにぎり、やきざかな、つけもの”だったといわれています。					516 3.7
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さけのしおやき		さけ			
			うめぼし			うめ		
			たくあん			だいこん		
すいとんじる	こむぎこ さといも かたくりこ	あぶらあげ	にんじん はくさい しめじ こまつな					
21	火		★ 地場の食材をつかったきゅうしょくです!					525 1.9
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あじのひものすあげ		あじ			
			ごまあえ	ごま さとう		はくさい ほうれんそう		
いかだいこん	さとう	いか	だいこん					

22日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅん	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> 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	水		★ 地場の食材をつかったきゅうしょくです！	ちゅうかめん	こむぎこ かんすい		720 3.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	ぶたにく やきぶた みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ	
			さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ポークハム	きゅうり にんじん	
			くだもの			みかん	
23	木		★ 地場の食材をつかったきゅうしょくです！	むぎごはん	こめ むぎ		627 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといもみしまコロッケ	さとう じゃがいも パンこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	
			やさいソテー	こめ油		にんじん キャベツ	
			しずおかおでん	こんにゃく さといも	ぎゅうにく こんぶ ちくわ はんぺん	だいこん	
24	金		★ 地場の食材をつかったきゅうしょくです！	むぎごはん	こめ むぎ		611 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			くろはんぺんのごまパンこ	こめ油 ごま こむぎこ パンこ	いわし たまご		
			こまつなのびたし			こまつな にんじん しめじ	
			みそしる	さつまいも	とうふ みそ	たまねぎ はねぎ	
* としょいつとのコラボしゅうかん * 給食にでてきた食材の本を、図書室でみつけてよんでみましょう！！							
27	月		★ だいこん : すっとんだちょうべい	むぎごはん	こめ むぎ		571 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん	こめ油 ごま油 かたくりこ	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい	
			にくだんごのスープ	パンこ かたくりこ さとう	とりにく だいずたんぼく	チンゲンサイ たけのこ	
			おこのみまめ	かたくりこ こめ油 しろはなまめ さとう	だいず	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう	
28	火		★ レタス : 男子*弁当部①、もりのおべんとうやさん(なますの弁当)	むぎごはん	こめ むぎ		617 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ほうれんそうカレー	こめ油 じゃがいも カレールウ	ぶたにく だいず チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが	
			フレンチサラダ	トマトケチャップ ソース	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく	
			くだもの	こめ油 さとう		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	
29	水		★ にんじん : ちびまるこちゃんのやさいだいずきえほん	むぎごはん	こめ むぎ		590 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ホキのこめこおちゃフライ	こめこ せんちゃ こめ油	ホキ		
			うのはなりに	さとう ごま油	おから とりにく あぶらあげ	ほししいたけ えだまめ にんじん	
			ぐだくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ みそ	ごぼう だいこん こまつな	
30	木		★ フロccoli : おでん おんせんへいく	むぎごはん	こめ むぎ		541 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	トマトケチャップ ソース さとう こめ油	ぶたにく	たまねぎ しめじ	
			ゆでフロccoli	ごま さとう		フロccoli	
			もずくのちゅうかスープ	ごま油 かたくりこ	もずく たまご かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ	
31	金		★ ねぎ : ねぎぼうずのあさたろう	むぎごはん	こめ むぎ		572 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	こむぎこ パンこ こめ油	ししゃも		
			ひじきのいために	こめ油 さとう	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	
			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 だいこん はねぎ にんじん	

- ・ 今月の給食は18回の予定です！
- ・ おしらせ : 給食のブログをみてください！ お子さんのたべている料理を確認できます！！

☆ 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

三島市立長伏小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立長伏小学校

検索

