



# 1月こんだてよていひょう 長伏小学校

ひ	ようび	しよく	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> 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	火		☆ 元日 ☆					
7	月		☆ 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!!					
8	火		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。				505 1.7	
			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		
			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	ぎゅうにゅう						
くだもの	かたくりこ		ほんかん					
9	水		むぎごはん	こめ むぎ			654 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			おやくどん	さとう	とりにく たまご	ほししいだけ にんじん たまねぎ		
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう		
			ピーチゼリー	ゼリーのもと		ももかんづめ		
10	木		とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう	612 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キャベツとコーンのサラダ	こめ油 さとう		キャベツ ホールコーン きゅうり		
			クリームスープ	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン だしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ		
11	金		むぎごはん	こめ むぎ			619 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめ油	ちくわ たまご あおりの			
			ごまあえ	ごま さとう	きなこ	ほうれんそう キャベツ		
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	はねぎ		
くだもの			みかん					
14	月		☆ 成人の日 ☆					
15	火		ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき	にんじん ほししいだけ いんげん	603 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
			たまごスープ	かたくりこ	たまご とうふ	しめじ ほうれんそう		
			チーズデザート	さとう パーム油	クリームチーズ だしふんにゅう	りんご レモン		
16	水		まるパン	こむぎこ ショートニング さとう	だしふんにゅう		677 3.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
				スライスチーズ		スライスチーズ		
				ハンバーグ	さとう でんぷん	とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが
			セルフチーズバーガー	ケチャップソース	トマトピューレ トマトケチャップソース			たまねぎ
	キャベツのソテー	ごま さとう		キャベツ ホールコーン にんじん				
	かぶのポトフ	おおふくまめ じゃがいも	ウインナー	はくさい かぶ たまねぎ にんじん				
17	木		むぎごはん	こめ むぎ			614 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たらのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	たら			
			ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ		
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		
くだもの			みかん					
18	金		むぎごはん	こめ むぎ			533 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			がんものにつけ	さとう かたくりこ なたね油	とうふ	にんじん ごぼう ひじき		
			おひたし			こまつな キャベツ ホールコン		
みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ					
19	土		☆ 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!					

21日からは、裏面をみてください。

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 <small>しよくひ</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</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</small>		
21	月		むぎごはん	こめ むぎ		641 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく なまあげ		しょうが ほししいだけ にんじん いんげん
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご とうふ		しめじ コーン たまねぎ ねぶたねぎ
			くだもの				みかん
22	火		むぎごはん	こめ むぎ		615 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなのちゅうかあえ	こめ油 カシューナッツ クチャップ トマトピューレ さとう ごま油	フカ だいす		たまねぎ にんにく しょうが
			ほうれんそうとひじきのびたし	こめ油	ひじき あぶらあげ		しめじ ほうれんそう
			みそしる	さといも	とうふ みそ		だいこん にんじん はねぎ
23	水		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元食文化や伝統料理に親しむ日です！			566 2.2	
			わかめごはん	こめ むぎ サラダ油	わかめ		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロック	さとう じゃがいも パンこめ油	ぶたにく		たまねぎ
			やさしいソテー	こめ油			たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ピーマン
24	木		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい		614 3.5	
			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 ホールコーン はねぎ
			ぼてまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごま油	だいす ポークハム		きゅうり
			ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごま油 ごま	ぶたにく		こまつな
25	金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	544 3.3	
			ハムとにらのちゅうかいため	こめ油 はるさめ こめ油 ごま油	ポークハム ちくわ たまご		にら はくさい
			わかめスープ	ごま	ベーコン とうふ わかめ		たまねぎ たけのこ はねぎ
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ししゅもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゅも		
28	月		ごまあえ	ごま さとう		627 2.2	
			にくだんごのスープ	パンこ かたくりこ さとう はるさめ	とりにく だいすたんぱく		ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ にんじん はねぎ だいこん しめじ
			かこうごさかな	さとう ごま でんぶん	かたくちいわし		
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29	火		やきにく	さとう こめ油 ごま	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	
			はるさめスープ	はるさめ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな しめじ	
			くだもの			みかん	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30	水		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 だいす	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	
			みそしる		わかめ みそ	だいこん しめじ はねぎ	
			こんぶのつくだに	さとう ごま	こんぶ		
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
31	木		いわしのトマトに	クチャップ トマトピューレ さとう こめこ いわし		たまねぎ レモン	
			ぶたキムチ	さとう もちこ さとう ごま油	ぶたにく	はくさい だいこん にんじん ピーマン にら ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	しめじ こまつな	
			おちゃたまごふりかけ	さとう ごま こむぎこ コーンスターチ	のり たまご だっしゅんにゅう	にんじん	
			かたくりこ ちゃ		こんぶ まぐろけずりぶし		

・ 今月の給食は17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

