




1月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅめい	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>	
6	木		むぎごはん	こめ むぎ			575 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ふゆやさいかレー	こめ油 ジャがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん カリフラワー かぶ ブロッコリー	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	ポークハム	レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
			かこうこざかな	さとう こま	いわし		
7	金		☆ 七草の日 ☆ 今年も、三島市内の農家さんから七草をいただき、からだにやさしい”七草がゆ”をつくりまします。				544 1.5
			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	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう しょうぶつ油	たまご しらす あおさのり		
			かわりきんぴら	こめ油 さとう こま	ぎゅうにく ひじき	れんこん にんじん いんげん	
			かぼちゃのマフィン	こめこ さとう しょうぶつ油	とうにゅう かたくりこ	かぼちゃ	
			くだもの			ほんかん	
10	月		☆ 成人の日 ☆				
11	火		むぎごはん	こめ むぎ			649 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきにく	さとう こめ油 こま	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく もも缶詰 たまねぎ にんじん ピーマン きいろピーマン	
			ワンタンスープ	わんだんのかわ こま油	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
			ソフトクリームヨーグルト	れんにゅう さとう	だっしふんにゅう		
12	水		むぎごはん	こめ むぎ			667 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かつおのフライ	こむぎこ パンこ こめ油	かつお かたくりこ		
			ごまソース	さとう こま		トマトピューレ	
			ちくわとやさしいいためもの みそしる	こめ油 はるさめ こま油 さつまいも	ポークハム ちくわ みそ わかめ	にんじん いら キャベツ たまねぎ えのきたけ はねぎ	
13	木		むぎごはん	こめ むぎ			651 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこに	さとう	とりにく たまご なるたまき	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
			くだくさんみそしる	こんにゃく さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん こまつな	
			くだもの			みかん	
14	金		むぎごはん	こめ むぎ			603 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきつくね	でんぷん さとう あぶら	とりにく かつおぶし	キャベツ	
			ぶたキムチ	こめ油 ごま油 さとう はるさめ	ぶたにく	はくさいキムチ いら キャベツ たまねぎ	
			もずくのちゅうかスープ	かたくりこ	もずく たまご	にんじん えのきたけ はねぎ	
17	月		むぎごはん	こめ むぎ			652 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめ油 さとう かたくりこ マーボードウフのもと	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ	
			ポテまめちゅうかサラダ	ジャがいも さとう ごま油	ポークハム だいず	きゅうり	
			くだもの			ほんかん	
18	火		☆ 三島甘藷の日 ☆ JA三島函南甘藷部会のみなさまから、”紅はるか”という種類のさつまいもをプレゼントしていただきます！				616 2.0
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまかんしょととりにくのあげに	★みしまかんしょ (ベにはるか) こめ油 かたくりこ さとう	とりにく	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん	
			じゃこいりにびたし みそしる		ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ わかめ	こまつな はくさい だいこん はねぎ	
19	水		☆ 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！				638 2.3
			ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ジャージャーめん	こめ油 さとう かき油 かたくりこ ごま油	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はねぎ	
			こんにゃくサラダ アセロラゼリー	こんにゃく さとう ごま油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん アセロラ	



20日からは裏面を見てください
※献立は変更になる可能性があります

ひ	ようび	うけつけ	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	
20	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのおろしに ごまあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま さとう こんにゃく さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	578 1.7
21	金		カレーピラフ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ クリームスープ くだもの	こめ むぎ バター ごま油 さとう ホワイトルウ ジャがいも	とりにく ぎゅうにゅう だいす ひよこめ ベーコン だっしふんにゅう チーズ たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん プロッコリー みかん	631 2.7
★ きゅうしょくしゅうかん ★ 1月24日～28日は給食週間です！						
24	月		★ はじめての給食は、“おにぎり、やきざかな、つけもの”だったといわれています。 むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき たくあん おひだし すいとんじる	こめ むぎ  さとう こむぎこ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ だいこん ごまつな キャベツ あぶらあげ にんじん しめじ だいこん ねぶかねぎ	537 2.4
25	火		★ 三島市の名物”みしまクロック”、郷土料理”おざく”です。 おさくらごはん ぎゅうにゅう みしまクロック おざく みそしる 県内産みかんのタルト	こめ むぎ さとう ジャがいも パンこ ごめ油 ごめ油 さとう さといも こんにゃく こむぎこ マーガリン さとう みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご れんにゅう たまねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ はねぎ みかん果汁	698 2.9
26	水		★ 三島市の姉妹都市があるニュージーランドの料理”オークランドポテト”です。 しょくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム オークランドポテト やさいスープ	こむぎこ ショートニング さとう みずあめ さとう ジャがいも コンスターチ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ブルーベリー ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ とりにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	591 3.0
27	木		★ 静岡名物”しずおかおでん”です。つくだにのりは、浜名湖でとれたものです。 むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ごぼうサラダ のりのつくだに くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう マヨネーズ ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ いわしはんぺん ちくわ あおのり かつおぶし ごぼう ぎゅうり にんじん ホールコーン のり(浜名湖産) みかん	638 1.6
28	金		★ 地場の食材をたくさん使います。 むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに かきたまみそしる 県内産だいすのなっとう	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも さとう だいす	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ だいす たまねぎ しめじ はねぎ	597 2.3
31	月		ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう みしまじゃがとっと ちゅうかいため とうふとかまぼこのスープ	こめ むぎ ごま油 さとう ごま ジャがいも ごめ油 かたくりこ さとう ごま油 かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう さかなのすりみ ぎゅうにゅう とうふ かにかまぼこ ごまつな ごまつな たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ はねぎ	501 2.9

・ 今月の給食は17回の予定です。

7日(金)は七草がゆです。
七草がゆは春の七草(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)を入れたおかゆのことです。無病息災を願い、昔から食べられていました。三島市の学校では、生産者の方から七草を無償でいただきます。給食日より七草がゆの作り方を紹介していますので、ご覧ください。



★ 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

