

1がっ

こんだてひょう(15回)



令和3年1月6日
伊東市立富戸小学校

※栄養価表示は、中学年のものです。
(低学年は2割減、高学年は2割増です。)

食材は、天候等で変更になる場合があります。

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの <small>ち にく ほね つく</small> 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	みどりのたべもの <small>からだ ちようし</small> 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
8	給食開始	ごはん		こめ			656kcal 23.9g 15.7g 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まつかぜやき	とりにく たまご みそ とうふ	パンこ さとう ごま あぶら	ねぎ		
		だいこんなます	かつおぶし	さとう	だいこん にんじん	しお す	
		こうはくはんぺんじる	こうはくはんぺん さばぶし		にんじん こまつな しめじ ねぎ	しお しょうゆ	
		くりきんとん		くり さつまいも さとう みずあめ		しお	
12	火	ごはん		こめ			683kcal 29.6g 21.4g 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく えび みそ	かたくりこ さとう あぶら	にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ	しょうゆ みりん さけ バイタン とうがらし オイスターソース	
		もやしのナムル		ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	
		いちじくむしパン	とうにゅう	ケーキミックス バター いちじくジャム			
13	水	さけわかめごはん	さけ たきこみわかめ	こめ			667kcal 24.0g 13.8g 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いりどり	とりにく	さとう こんにやく あぶら	にんじん たけのこ ごぼう れんこん いんげん	しょうゆ	
		キャベツのあまずあえ		さとう ごまあぶら	キャベツ	す しょうゆ	
		おしるこ	あずき	さとう しらたまだんご (じょうしんこ かたくりこ)		しお	
14	木	ごはん		こめ			672kcal 27.0g 18.7g 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みそおでん	ちくわ みそ さばぶし	こんにやく さといも さとう	だいこん	しお さけ	
		はくさいとほうれんそうのおひたし	しらすぼし		ほうれんそう はくさい	しょうゆ	
		なっとう	なっとう			たれ	
		おちゃパイ		パイシート グラニューとう	まっちゃん		
15	金	しょくパン		しょくパン			633kcal 24.9g 19.0g 2.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まめときのこのたっぷりシチュー	とりにく ひよこまめ だっしふんにゅう	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ	しお こしょう ブイヨン	
		ひじきとコーンのサラダ	ツナ ひじき	あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	りんごす しお しょうゆ マスタード	
		バナナ			バナナ		
18	特別給食 給食記念週間 5時間	ごはん		こめ			660kcal 30.3g 20.2g 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのいそべあげ	さば あおのり	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	
		しずおかやさいのおひたし	かつおぶし		ちんげんさい もやし	しょうゆ	
		いせえびのみそしる	いせえび みそ さばぶし		だいこん ねぎ		
		おちゃようかん	かんてん	こしあん くり	まっちゃん		
19	給食記念週間	コッペパン		コッペパン			628kcal 28.6g 26.5g 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かますのアーモンドフライ	かます たまご	こむぎこ パンこ アーモンド アーモンドプードル あぶら		しお こしょう しろワイン	
		ポイルキャベツ			キャベツ	ソース	
		トマトとレタスのスープ	ウインナー たまご レンズまめ		トマト レタス たまねぎ しめ	しお こしょう しょうゆ ブイヨン	
		オレンジゼリー	かんてん	さとう	みかんかじゅう		
20	ふるさと給食週間	サバキーマカレー	さば だいず	こめ あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ ソース カレールー ブイヨン	690kcal 26.9g 23.2g 2.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし	りんごす しょうゆ しお	
		メロン			メロン		

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ちにく ほね つく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちょうみりょう・その他 た	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
21	給食記念週間 木	いとこんぶごはん	いとこんぶ あぶらあげ しらすぼし	こめ		しお しょうゆ さけ	633kcal 28.0g 19.0g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちんちんあげ	あじ いか さば たまご みそ	こめこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	さけ しょうゆ	
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	しお	
		みそしる	みそ さばぶし	じゃがいも			
		いちご		いちご			
22	給食記念週間 金	しよくパン		しよくパン			623kcal 27.8g 27.4g 3.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かますのトマトチーズかけ	かます チーズ	オリーブオイル	たまねぎ トマト バジル	しお さけ こしょう カレーこ	
		パリパリかいそうサラダ	かいそうミックス	ワンタンのかわ あぶら	にんじん きゅうり キャベツ	しお こしょう しょうゆ す	
		ちんげんさいのスープ	ベーコン	かたくりこ	にんじん ちんげんさい たけのこ	しお こしょう しょうゆ ブイオン	
		ぼんかん		ぼんかん			
25	月	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		616kcal 25.1g 19.9g 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃものつつたあげ	ししゃも(こむぎこ さとう かたくりこ)	あぶら			
		いろいろやさいのごまあえ		さとう すりごま ねりごま	ブロッコリー にんじん いんげん	しょうゆ	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ さばぶし	こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん はねぎ		
		りんご		りんご			
26	火	こくとうコッペパン		こくとう入りコッペパン		しお さけ しょうゆ	576kcal 27.6g 20.1g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あさりとほうれんそうのグラタン	あさり チーズ だっしふんにゅう	マカロニ バター こむぎこ あぶら	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう ブイオン	
		ゆではなやさい			ブロッコリー ロマネスコ		
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	しお こしょう しょうゆ ブイオン	
		ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ			
27	水	ソフトめんミートソース	ぶたにく チーズ	ソフトめん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ しお ブイオン ソース デミグラスソース クッキングソース	703kcal 24.5g 22.5g 3.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナとじゃがいものサラダ	まぐろ	じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ	す しお からし	
		アップルゼリー	かんてん	さとう	りんごかじゅう		
28	木	ごはん		こめ			641kcal 25.9g 21.4g 2.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チーズダッカルビ	とりにく チーズ みそ	あぶら かたくりこ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しめじ	しょうゆ さけ とうがらし	
		ほうれんそうのちゅうかあえ		さとう ごまあぶら	ほうれんそう はくさい	しょうゆ とうがらし す	
		わかめスープ	わかめ とうふ		えのきだけ ねぎ	しお こしょう しょうゆ ブイオン	
		みかん		みかん			
29	金	しよくパン		しよくパン			646kcal 27.0g 23.3g 3.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はっほうやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ きぬさや	しお こしょう しょうゆ パイタン	
		ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご くきわかめ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ チンタン	
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん パイン もも アロエ		

・加工食品の主な材料は、()で示してあります。

今月のふるさと給食は、20日です。「かんたん！げんき！野菜料理レシピコンテスト2020」で学校給食賞を受賞した南中学校の1年生が考えた『サバキーマカレー』です。さばには、健康によいと言われているDHAやビタミンなどの栄養がたっぷりで伊東で多く水揚げされてる魚のです。カレーにすることで、魚が苦手な人も食べられるよう工夫されています。この栄養たっぷりのカレーを食べて風邪に負けない強い体をつくってほしいという作成者の願いがこもった一品です。

今年もあいら伊豆農協さんからみかんをいただきます。28日に登場します。伊東で育ったおいしいみかんをみんなで味わって食べましょう。