



2がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
	節分こんだて	節分の日には、大豆をまいたり、いわしの頭とひいらぎを玄関にかざったりして、「おに」をおいはらいます。			
3 (月)	だいずとツナのたきこみごはん	まぐろあぶらづけ・だいず・あぶらあげ	にんじん・いんげん	こめ・むぎ	 668 kcal 27.5 g 27.4 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう・でんぷん	
	やさいのさっぱりあえ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・ごまあぶら・さとう	
	すましじる	とうふ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
	みかんタルト	たまご・ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	こむぎこ・マーガリン・さとう・こめこ	
	※4年生は給食がありません。				
4 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 29.7 g 19.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのねぎみそやき	さば・みそ	ねぶかねぎ	さとう	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	たけのこ・いんげん	こんにやく・あぶら・さとう	
	せんべいじる	とりにく	だいこん・にんじん・ほうれんそう・ごぼう ほししいたけ・はねぎ	こむぎこ・ごまあぶら	
5 (水)	ソフトめん			こむぎこ	639 kcal 25.1 g 19.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	とりにく・だいず・チーズ・ヨーグルト	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん セロリ・マッシュルーム・にんにく・しょうが	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	
	くだもの		みかん		
6 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 28.5 g 24.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	なまあげ・ぶたにく	ほうれんそう・にんじん・ほししいたけ しょうが	ごまあぶら・あぶら・でんぷん・さとう	
	はるさめスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
7 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 31.1 g 16.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ もやし・ほうれんそう	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	
	ちゅうかコーンスープ	たまご・とうふ・わかめ	とうもろこし・にんじん	でんぷん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
10 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	647 kcal 28.7 g 20.6 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・セロリ しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	わかめとツナのサラダ	わかめ・まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・ごまあぶら・さとう	
12 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	684 kcal 31.0 g 23.1 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ にんにく・しょうが・はねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
	ミルクプリン	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		なまクリーム・さとう	
13 (木)	6年1組 作成こんだて	6年1組が家庭科の授業で考えたこんだてです。旬の食材を使いながら、いづれにも気をつけてこんだてを考えてくれました。汁物のカルトッフエルズッペはドイツ料理で、冬の定番料理です。今までに出たことがない新しい料理を取り入れてくれました。			
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	696 kcal 27.0 g 29.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといもとりにくの あまからあえ	とりにく	にんじん・しょうが・いんげん	さといも・でんぷん・あぶら・さとう	
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう・はくさい		
	カルトッフエルズッペ	ウインナー・ベーコン	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル	
14 (金)	6年3組 作成こんだて	6年3組が家庭科の授業で考えたこんだてです。おすすめポイントは「全体的に和風にまとめたところ」「みんなが好きそうなものを取り入れたところ」「三島でとれるやさいをたくさん使っているところ」です。			
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	647 kcal 24.5 g 20.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わふうハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	みそとうにゅうじる	とうにゅう・ぶたにく・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
くだもの		みかん			
17 (月)	6年2組 作成こんだて	6年2組が家庭科の授業で考えたこんだてです。こんだてのテーマは「冬やさいたっぷり!和食こんだて」です。冬にとれる三島やさいや冬が旬の「たら」を取り入れた、季節が感じられるこんだてです。			
	なめし	かつおぶし	だいこんのは・ひろしまな・きょうな	こめ・むぎ	592 kcal 24.4 g 16.3 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
	たらのフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	やさいあん		えのきたけ・たけのこ・いんげん・にんじん	でんぷん・あぶら・さとう	
	はくさいのおひたし	かつおぶし	はくさい・ほうれんそう		
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだから</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようしととの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
18 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	693 kcal 30.1 g 24.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびのチリソース	えび・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	
	ナムル		ほうれんそう・もやし・にんじん	ごま・ごまあぶら	
	おこげいりちゅうかスープ	ベーコン・わかめ	たけのこ・たまねぎ・えのきたけ	もちごめ・あぶら	
19 (水)	※4年生となかよし学級(1~6年)は給食がありません。				
	セルフホットドッグ				669 kcal 26.5 g 34.1 g 3.1 g
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト・ごまソース	ぶたにく		ごま・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー		キャベツ・ほうれんそう・にんじん	あぶら	
やさいのミルクスープ	ぎゅうにゅう・チーズ・ベーコン しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら		
20 (木)	※6年生と6組・12組の6年生は給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	684 kcal 27.7 g 26.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・ほうれんそう	さとう・あぶら	
みそしる	とうふ・みそ	だいこん・はねぎ			
21 (金)	ふじっぴー給食 静岡県でとれる食べ物をたくさん味わう日です。(静岡県産食材を「★太字」にしています。)				
	むぎいりごはん			★こめ・むぎ	580 kcal 21.0 g 18.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう		★じゃがいも・パンこ・こむぎこ・さとう あぶら	
	さばコロッケ	★さば・みそ 	★レタス・★キャベツ 		
	みしまやさいのおかかあえ	★かつおぶし 	★だいこん・★にんじん・★はくさい ★チンゲンサイ	★さつまいも 	
しずおかやさいたっぷりとんじる	★ぶたにく・★とうふ・みそ				
25 (火)	なかよし6年 作成こんだて なかよしの6年生が家庭科の授業で考えたこんだてです。なかよし6年生からのコメント「まずごはんに合うものは何か考えて、かいそうふりかけを取り入れました。みそしるはいろいろを考えてにんじんを加えています。ごはんが進むこんだてです。」				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	646 kcal 26.4 g 27.4 g 2.5 g
	かいそうふりかけ	わかめ・のり・かつおぶし			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが・にんにく	さとう	
	タルタルソース	たまご	ピクルス(きゅうり)・たまねぎ レモンかじゅう・パセリ	あぶら・さとう	
	レタスのシャキシャキサラダ	ハム	レタス・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	
みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ほうれんそう・はねぎ			
26 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	673 kcal 26.3 g 22.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	
	にくだんごスープ	とりにく・だいずこ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	でんぷん・パンこ	
	くだもの		みかん		
27 (木)	すきやきごはん	ぎゅうにく	たまねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう	608 kcal 26.5 g 23.0 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しらすとあおさのだしまきたまご	たまご・しらす・あおさのり		さとう・あぶら・でんぷん	
	こふきいも	あおのり		じゃがいも	
	みそしる	なまあげ・わかめ・みそ	キャベツ・はねぎ		
28 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	623 kcal 26.3 g 24.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのなんばんづけ				
	ホキのたつたあげ	ホキ		でんぷん・あぶら	
	なんばんづけのタレ		ねぶかねぎ・たまねぎ	さとう・でんぷん・ごまあぶら	
	フレンチサラダ	チーズ	ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし	あぶら・さとう	
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも・あぶら		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

ふじっぴー給食のお知らせ

ふじっぴー給食は静岡県でとれる食べ物を知らるために考えられました。ふじっぴー給食を食べて静岡県でとれる食べ物について学びましょう。

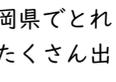

ごはん


ぎゅうにゅう


キャベツ


だいこん


とうふ


はくさい


さば


ぶたにく


レタス


かつおぶし


さつまいも


チンゲンサイ


にんじん


きゅうり

静岡県でとれる食べ物がたくさん出ます♪

季節の行事「節分」

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。節分の日には、邪気をはらう行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったりします。


豆まき

「おには外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされるおにを追い払い、福を呼びこみます。家族の健康や幸せへの願いがこめられています。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれています。