



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	
1 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	659 kcal 21.8 g 21.1 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ぎゅうにく・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	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう・ごま	
2 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	614 kcal 30.2 g 15.5 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	ごま・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・ほうれんそう		
くだもの		みかん			
3 (金)	節分献立		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。		
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	649 kcal 27.9 g 23.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	にんじん・たけのこ・いんげん	こんにやく・さとう・あぶら	
つみれじる	とうふ・みそ・いわし・だいずこ・たら	だいこん・はねぎ	でんぷん・さとう		
6 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	717 kcal 27.0 g 22.2 g 2.3 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			
7 (火)	なかよし6年作成献立		なかよしの6年生が家庭科の授業で考えた献立です。五大栄養素がそろうようにバランスを考えて作成してくれました。		
	すきやきごはん	ぎゅうにく	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう	623 kcal 25.9 g 23.8 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	
	やさしいソテー		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし		
かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	でんぷん		
8 (水)	ソフトめん			こむぎこ	673 kcal 25.4 g 19.5 g 2.4 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 パセリ	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	
	さつまいもとだいずのサラダ	だいず	きゅうり	さつまいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
くだもの		みかん			
9 (木)	6年3組 作成献立		6年3組が家庭科の授業で考えた献立です。同じ食材が重ならないように、そして1~6年生みんながおいしく食べられることを意識して作成してくれました。		
	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	609 kcal 24.3 g 15.7 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも・しらたき・さとう	
	とうふとこまつなのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん		
アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう		
10 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 26.0 g 18.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	みそしる	とうふ・くきわかめ・みそ	だいこん・はねぎ		
13 (月)	6年2組 作成献立		6年2組が家庭科の授業で考えた献立です。旬の食材を取り入れた献立を作成してくれました。		
	キムチチャーハン	ぶたにく・こんぶ	たまねぎ・グリーンピース・はくさい・だいこん にんじん・にら・りんご・にんにく	こめ・むぎ・ごまあぶら	599 kcal 29.0 g 16.5 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークパオズ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう ごまあぶら	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり・キャベツ	はるさめ・ごまあぶら・ごま・さとう	
ふゆやさいスープ	ぶたにく・だいずこ	だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・パンこ・でんぷん		
14 (火)	6年1組 作成献立		6年1組が家庭科の授業で考えた献立です。主菜を今までに給食で出たことがないものにして、さらに彩りがよくなるよう考えながら献立を作成してくれました。		
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	642 kcal 29.3 g 22.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのピカタ	とりにく・たまご・チーズ		こむぎこ	
	こまつなとツナのごまあえ	まぐろあぶらづけ	こまつな・キャベツ・にんじん	ごま	
ワナンスープ	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし	こむぎこ・ごまあぶら		

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〉	
		おもにからだをつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>からだ</small>	
15 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	682 kcal 27.9 g 21.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば	しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・さとう	
	かぼちゃサラダ	ハム・とうにゅう	かぼちゃ・きゅうり	マヨネーズ(たまご不使用) アーモンド・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・こまつな		
	ブルーベリーゼリー	かんてん	ブルーベリー	さとう	
16 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	704 kcal 29.9 g 24.0 g 2.5 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		こまつな・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	
17 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 23.2 g 19.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりそばろいりあつやきたまご	たまご・とりにく		さとう・あぶら・でんぷん	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	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	こんにやく・じゃがいも	
20 (月)	6年4組 作成献立	6年4組が家庭科の授業で考えた献立です。旬や栄養バランスに気をつけながら、みんなが好きそうな献立を考えてくれました。			593 kcal 22.0 g 17.7 g 2.1 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とんかつ	ぶたにく・だいずこ		パンこ・でんぷん・あぶら	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	レタスとのりのあえもの	のり	レタス・こまつな		
21 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	678 kcal 28.2 g 23.8 g 2.5 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 さとう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・はくさい・にんじん		
	みそしる	あぶらあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
22 (水)	※なかよし学級は「お別れ遠足」のため給食がありません。				
	チョコカルパン	たまご・だっしふんにゅう・だいずこ		こむぎこ・さとう・あぶら・チョコ	570 kcal 19.8 g 25.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・しろはなまめ	はくさい・たまねぎ・マッシュルーム にんじん	こむぎこ・バター・あぶら	
	えびとブロッコリーのサラダ	えび	ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	
くだもの		みかん			
24 (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。)			659 kcal 27.1 g 22.4 g 1.9 g
	むぎいりごはん			★こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう			
	かますフライ (1~3年:1個 4~6年:2個)	★かます		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	みしまやさいのおかかあえ	★かつおぶし	★レタス・★キャベツ		
	みしまやさいたっぷりとんじる	★ぶたにく・★とうふ・みそ	★だいこん・★にんじん・★はくさい ★ほうれんそう	★さといも	
27 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	642 kcal 19.8 g 20.0 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	ほうれんそうのアーモンドあえ		ほうれんそう・キャベツ	アーモンド・ごまあぶら・さとう	
	くだもの		いちご		
28 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	626 kcal 27.8 g 20.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのみそだれがけ	ぶり・みそ	しょうが	ごま・でんぷん・さとう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・はくさい		
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	さといも・こんにやく・でんぷん	

*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

静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらうため、県内の小中学校・特別支援学校を
あわせた約500校でふじっぴー給食が実施されます。
ふじっぴー給食は、静岡県でとれる食べ物をたくさん使用した献立です。
今年は静岡県の「かつお」と「レタス」がテーマです。



かつお



レタス

北小では、三島市でとれた「レタス」と
静岡県産かつおの「かつおぶし」を使った
おかかやえが登場します♪

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。今年は2月3日になります。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。
「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。



福豆

豆まき

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎った
ものを使う。「鬼は外、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鬼を追い払い、福
を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められ
ている。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る。

