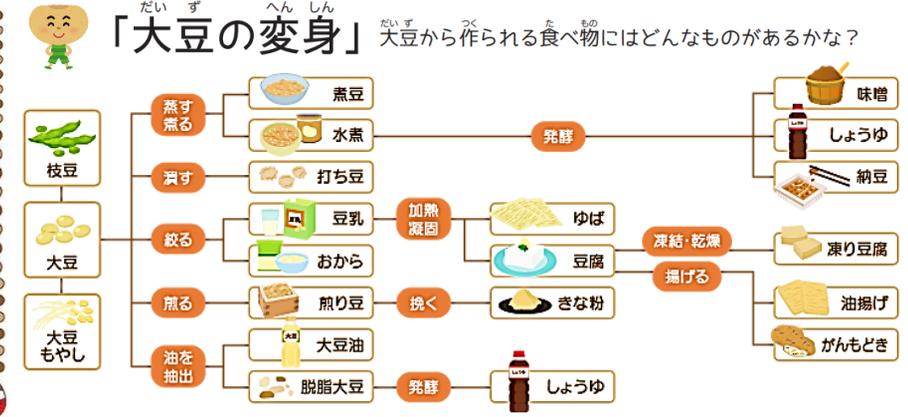




ひづけ	牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625 25.2	
		ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・コーンフラワー ライむぎこ・あぶら	ししゃも			
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐる	きりぼしだいこん・ほうれんそう キャベツ・にんじん		
		のっぺいじる	さといも・こんにやく	とりにく・かまぼこ・やきどうふ	ごぼう・れんこん・だいこん・にんじん ほししいたけ・さやいんげん		
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり			
2 (金)	○	ぶうちゃんどん	こめ・むぎ			597 27.2	
		いわしのつみれじる	こんにやく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく	こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ あまのろねぎ・にんじん・しょうが にんにく		
		おちゃめなだいず	ごま・でんぷん・さとう	いわし・すけそうたら・あぶらあげ かまぼこ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん しょうが・はねぎ		
			きびとう	だいず	まっチャ		
5 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 22.6	
		たらとだいずのこうみあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	たら・だいず	あまのろねぎ・にんじん・しょうが たまねぎ・さやいんげん		
		みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・えのきたけ		
		きっかみかん			みかん		
6 (火)	○	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	570 20.3	
		むしぎょうぎ	ぎょうぎのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
		カリカリづけ	ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん		
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ	とうもろこし・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ		
7 (水)	○	ソフトめん	こむぎこ			678 26.4	
		ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ・しょうが にんにく		
		コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		チーズワッフル(はらじゆくドック)	こむぎこ・さとう・あぶら	チーズ・たまご・スキムミルク			
8 (木)	○	ミートボール カレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ		676 23.8	
		ふくじんづけ	さとう	とりにく・ぶたにく・とうにゅう	ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・にんにく・しょうが		
		フルーツカクテル	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは		
			さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう		
9 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			595 23.3	
		さばのみそに	さとう・でんぷん	さば・みそ			
		くきわかめのきんぴら	こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
		いもだんごじる	じゃがいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ		
13 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			595 25.1	
		ピビンバ	にくやさい	ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ		キャベツ・ソフトケール・たけのこ にんじん・にんにく
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			
		はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	なると・わかめ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん はねぎ		
14 (水)	○	チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら チョコシート	たまご・スキムミルク		600 23.4	
		やさいとツナのごまドレッシング	ごま・あぶら・さとう	きはだまぐる	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ	トマト(かんづめ)・トマトピューレ たまねぎ・にんじん・パセリ		
		くだもの			いちご		

**福 2月3日は節分**

節分とは立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
 もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。  
 この節分の日には、季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。  
 「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があり、  
 この日に柊の枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



ひづけ	牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
15 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662 32.8	
		さかなのかすづけやき	さとう	あかうお			
		きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		
		てっかみそ	ごま・さとう・あぶら	だいず・みそ	ごぼう・にんじん		
16 (金)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		660 24.7	
			ぐ	さとう	たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース
		ごじる		さつまいも	だいず・あぶらあげ・みそ		だいこん・かぼちゃ・にんじん ごぼう・はねぎ
		みかんゼリー		さとう			みかん(かんづめ)
ふるさと きゅうしょくのひ 19 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			578 20.0	
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ(こむぎこ) さとう・あぶら・でんぷん	とうにゅう			
		おひたし			ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし		
		とんじる		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ		
		にしきふりかけ	ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちりめんじゃこ・かつおぶし だいず	にんじん		
20 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			582 26.6	
		ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ		
		こふきいも	じゃがいも				
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ・えのきたけ・しめじ		
ふじっぴー きゅうしょく 21 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691 29.6	
		さんしょくどん	かつおそばろ	さとう	かつお・ぶたにく・こうやどうふ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ しょうが・グリーンピース
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
			みしまやさいの ごまあえ	ごま・さとう			チンゲンサイ・レタス・キャベツ
			すましじる	焼津産のかつお節でだしをとります	とうふ・なると・かまぼこ かつおだし		ほうれんそう・にんじん・はねぎ えのきたけ
		ふじさんゼリー		こなあめ・さとう・あぶら			
6ねん せい の みんなの ありがた う こんだて 22 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			692 29.3	
サイコロステーキ(オニオンソース)		さとう	ぶたヒレにく	にんにく・たまねぎ			
フレンチフライポテト		じゃがいも・あぶら					
トマトとたまごのスープ		でんぷん	たまご・ベーコン	トマト・ほうれんそう・たまねぎ にんじん			
クレープ		こめこ・みずあめ・さとう・あぶら ココアパウダー	とうにゅう・だいずこ				
26 (月)	○	さけとあおなのたきこみごはん	こめ・むぎ・ごま	さけ		580 24.1	
		まめじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ		
		きっかみかん			みかん		
27 (火)	○	さくらごはん	こめ・むぎ			600 21.6	
		みそおでん	おでん	さといも・こんにやく	ちくわ・さつまあげ・こんぶ		だいこん
			うずらのたまご		うずらのたまご		
			みそだれ	さとう	みそ		
		ツナマヨサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
28 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642 24.4	
		とりとポテトのなかよしあえ	さつまいも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく・とりレバー・だいず	にんじん・さやいんげん・しょうが にんにく		
		ABCスープ	マカロニ(こむぎこ)	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
		あじつきこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			
29 (木)	○	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		605 24.7	
			マーボーどうふ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが
		ちゅうかサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
		げんきヨーグルト		ヨーグルト			

2/21(水)

ふじっぴー給食のお知らせ

\*今年のテーマは\*

【かつお】【チンゲンサイ】【レタス】



静岡県でとれる食べものよさを  
もらうため、「ふじっぴー給食」を  
実施します♪



静岡県でとれた食べものをたくさん使った献立です♪



献立は、天候等により、  
変更になることがあります。



今月の給食は  
19回です

規則正しい  
生活習慣を  
心がけましょう



早寝

早起き

朝ごはん