



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立南小学校

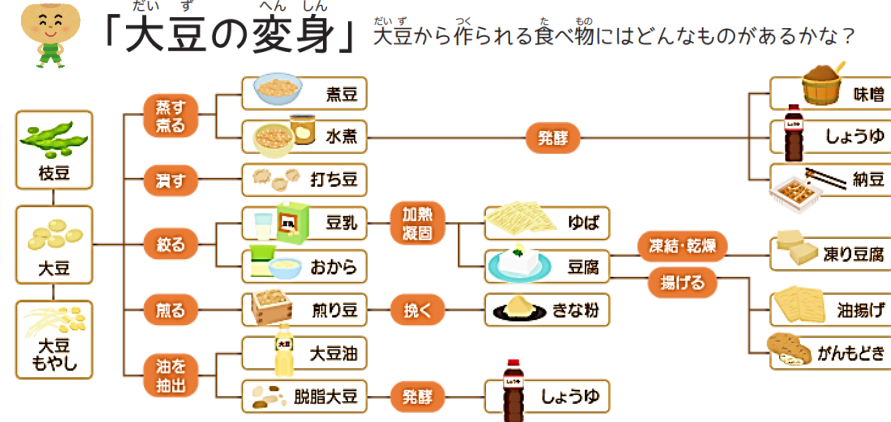


ひづけ	牛乳 ぎゅうにゅう あかの グループ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整えるのもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
 3 (月)	○	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			615 22.8
			ぐ	でんぶん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・いか・なると・かまぼこ	はくさい・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
		おこのみまめ		もちげんまい・でんぶん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ		
 4 (火)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			578 24.2
		だいこんとさといものそばろに		さといも・さとう・でんぶん	ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・しょうが	
		かきたまみそしる			たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ はだいこん	
		しずおかけんさんなっとう			なっとう		
 5 (水)	○	ソフトめん		こむぎこ			630 23.8
		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 こなチーズ・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	
		ダブルポテトサラダ		さつまいも・じゃがいも・あぶら さとう・マヨネーズ	ハム	きゅうり・にんじん	
 6 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			656 26.8
		さかなのこうみあえ		さつまいも・ごま・でんぶん さとう・ごまあぶら・あぶら	さけ・だいず	あまとろねぎ・たけのこ・たまねぎ にんじん・しょうが	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
		きつかみかん				みかん	
 7 (金)	○	ポークカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631 20.2
			ルウ	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
		ふくじんづけ		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	
		フレンチサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう	スキムミルク		
 10 (月)	○	マーボー はくさいどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			585 19.4
			ぐ	ごまあぶら・でんぶん・さとう あぶら	ぶたにく・だいず・みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	
		おこげスープ	はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	わかめ・かまぼこ	だいこん・たまねぎ・にんじん はだいこん	
			おこげ	もちごめ・あぶら			
 12 (水)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			631 19.0
		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・でんぶん	とうにゅう		
		くきわかめのきんぴら		こんにゃく・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん	
		どさんこじる		ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・とうもろこし・はだいこん しょうが・にんにく	
		てづくりふりかけ		ごま・ごまあぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
 13 (木)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604 27.0
			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		さといも	とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ	だいこん・はくさい・にんじん はだいこん	
		げんきヨーグルト			ヨーグルト		

福

2月2日は節分

節分とは立春の前日で、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を立て、邪気を払うという習慣もあります。



ひづけ	牛乳 ぎやうにゅう あかの	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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
14 (金) 	○	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		591 22.3
		ごまドレッシングサラダ		ごま・あぶら・さとう	とりにく	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・グリーンピース	
17 (月) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			624 24.2
		なまあげのごもくに		あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	こまつな・たけのこ・にんじん ほししいたけ・とうもろこし たまねぎ・しょうが	
		みそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん はだいこん	
		きっかみかん				みかん	
18 (火) 	○	ちゅうかさいはん		こめ・むぎ・ごまあぶら ごま・さとう	ぶたにく	こまつな	585 19.6
		むしぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ)・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ちゅうかサラダ		ごまあぶら・さとう		きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		わかめスープ		ごまあぶら	わかめ・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・だいこん はだいこん	
ふるさと きゅうしよくのひ  19 (水) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			612 21.5
		ぶりの おろしソースがけ	ぶりのたつたあげ おろしソース	でんぷん・あぶら さとう	ぶり	しょうが だいこん	
		にびたし				ほうれんそう・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし	
		みそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・えのきたけ・はだいこん	
ふじっぴーきゅうしよく  20 (木) しずおかをたっぷり あじわおう♪ 	○	さんしよくどん	みしまちやごはん	こめ・むぎ		みしまちや(せんちや)	616 27.6
			かつおそばろ	さとう	かつお・ぶたにく・こうやどうふ	あまとりねぎ・たまねぎ・にんじん しょうが・ほししいたけ	
			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・わかめ かつおだし	えのきたけ・にんじん・あまとりねぎ	
21 (金) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			614 21.6
		にこみハンバーグ		あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが マッシュルーム・トマトピューレ	
		こふきいも		じゃがいも			
		コーンととうにゅうのポタージュ		こむぎこ・あぶら	とうにゅう・しろはなまめ ベーコン	とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
25 (火) 	○	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 23.5
		ぐ		こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら・ごま	ぶたにく・みそ	こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ にんじん・しょうが・にんにく	
		みそしる			わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はだいこん	
		きっかみかん				みかん	
26 (水) 	○	コーンライス		こめ・むぎ		とうもろこし	591 18.8
		とりにくのホワイトソース		こむぎこ・あぶら	とりにく・しろはなまめ ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう	
		やさいのスープに		じゃがいも	ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
27 (木) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			616 20.6
		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		
		ごまあえ		ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		みそしる		さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ はだいこん	
		おかかふりかけ		さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっちゃ・しいたけエキス	
28 (金) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			570 20.6
		あつやきたまご		さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおだし・こんぶだし		
		チキンサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう	とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		にこみおでん		さといも・こんにゃく・さとう	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん	

2/20(木)

ふじっぴー給食のお知らせ



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



どんな給食なの？

静岡県でとれた食べものをたくさん使った献立です♪



今年のテーマは

【かつお】【チンゲンサイ】【レタス】



献立は、天候等により、
変更になることがあります。



規則正しい
生活習慣を
心がけましょう



今月の給食は
18回です

