

# 2月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

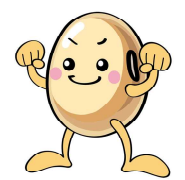
日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1 水	○	ごはん	こめ むぎ			586 26.4	
		さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さわら			
		にびたし			こまつな はくさい とうもろこし		
		ぐだくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん はねぎ		
2 木	○	ごはん	こめ むぎ			600 25.7	
		トンクドウフ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ほししいたけ にんじん さやいんげん		
		わんたんとわかめスープ	でんぷん わんたん	わかめ	たまねぎ だいこん にんじん しめじ はねぎ		
		かつおぶりかけ	さとう ごま	かつおぶし			
3 金	○	<b>せつぶん (2月3日)</b>				612 25.1	
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ			
		さんまのしょうがに	さとう でんぷん	さんま			しょうが
		くきわかめのきんぴら	さとう ごまあぶら ごま	くきわかめ さつまあげ			さやいんげん にんじん
		みそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ わかめ			はくさい はねぎ
ふくまめ		だいず					
6 月	○	ごはん	こめ むぎ			632 23.9	
		にくじゃが	さとう じゃがいも こんにゃく	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース		
		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ はねぎ		
		みかん			みかん		
		のりのつくだに	さとう	のり			
7 火	○	ごはん	こめ むぎ			647 22.1	
		ぶりフライ (ごまソース)	あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	ぶり			
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ		
8 水	○	ソフトめん	ソフトめん			644 26.5	
		ミートソース	バター こむぎこ あぶら	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ		
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ えだまめ		
9 木	○	ごはん	こめ むぎ			652 21.6	
		とりにくとさつまいものあげに	あぶら でんぷん さつまいも さとう	とりにく だいず	ほししいたけ にんじん たけのこ グリンピース		
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん キャベツ にんじん はねぎ		
		のりのぶりかけ	ごま さとう	のり あおのり			
10 金	○	ごはん	こめ むぎ			748 28.4	
		さばのしおやき		さば			
		ミックスかりんとう	さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま アーモンド	ちりめんじゃこ だいず			
		とんじる	こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
13 月	○	ごはん	こめ むぎ			618 26.4	
		ツナそぼろ (いりたまご)	あぶら さとう	あぶらあげ まぐろあぶらづけ たまご	にんじん たけのこ		
		みそしる		とうふ みそ わかめ	にんじん はくさい はねぎ		
		みかん			みかん		



大豆をいった福豆をまいて鬼 (病気や災難を引き起こすもの) をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ (ヤイカガシ) は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	乳	こんだて	<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> 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</small>	たんぱく質 <small>たんぱく</small> g
<b>バレンタインこんだて</b>						
14 火	○	とりごぼうピラフ	こめ むぎ あぶら	とりにく	ごぼう にんじん マッシュルーム グリンピース	647 18.5
		スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ		キャベツ きゅうり	
		イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん トマトかん	
		ガトーショコラ	あぶら ココア こめこ さとう	とうにゅう		
15 水	○	パン	パン	スキムミルク (パン)		593 22.8
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース	
		キャベツとコーンのサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	
16 木	○	ごはん	こめ むぎ			647 24.2
		はなやさいカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん トマトソース カリフラワー ブロッコリー	
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		かたぬきチーズ		チーズ		
<b>ふるさときゅうしょくの日</b>						
17 金	○	さくらごはん	こめ むぎ			582 21.3
		だいこんのそぼろに	さといも でんぷん さとう	ぶたにく	えだまめ だいこん にんじん	
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	はねぎ	
		みかん			みかん	
20 月	○	ごはん	こめ むぎ			602 24.1
		ちゅうかどんのく (うずらたまご)	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび うずらたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ グリンピース	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん パインかん ももかん	
21 火	○	ごはん	こめ むぎ			674 26.6
		さかなとだいずのナッツあえ	あぶら カシューナッツ だいず でんぷん さとう	さわら	えだまめ しょうが	
		ナムル	ごまあぶら さとう ごま		にんじん こまつな キャベツ	
		みそしる		わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん はねぎ	
<b>ふじっぴーきゅうしょく</b>						
22 水	○	ごはん	こめ むぎ			604 20.0
		かつおいりたまごやき	さとう あぶら でんぷん	たまご かつお こんぶ		
		ウインナーとやさいのソテー	あぶら	ウインナー	レタス とうもろこし キャベツ	
		みそしる	さつまいも	なまあげ みそ	にんじん はねぎ	
静岡県産のかつおを使用した卵焼きとレタスを使用します。地場産物や静岡県産の食材を多く取り入れた給食を提供します。						
24 金	○	ごはん	こめ むぎ			591 25.1
		ちくわのいそべあげ	あぶら こむぎこ	ちくわ たまご あおのり		
		ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし	
27 月	○	ごはん	こめ むぎ			689 24.5
		さわらのみりんほし	さとう	さわら		
		だいがくいも	あぶら さつまいも さとう ごま			
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	しめじ だいこん はねぎ	
28 火	○	ごはん	こめ むぎ			647 21.8
		さといもみしまコロッケ	あぶら さといも パンこ こむぎこ さとう ごま	ぶたにく かつお	たまねぎ	
		ごもくにまめ	こんにゃく さとう	だいず あぶらあげ こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん	
		みそしる		なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	

