



# 2月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 - (kcal) たんぱくしつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しじつ</small> *脂質	<small>しじつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	<small>むかしつ</small> *ビタミン・無機質	
1日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる りんごヨーグルト	こめ・むぎ さとう・こんにゃく・じゃがいも		とりにく・なまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	だけのこ・にんじん・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ・はねぎ りんご	587 22.4
2日 (木)	ぎゅうにゅう チキンピラフ オムレツ はくさいのクリームスープ	こめ・むぎ でんぷん・さとう こむぎこ・じゃがいも	バター あぶら バター・あぶら	とりにく たまご・ぶたにく・ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい	603 23.9
3日 (金) せつぶん こんだて	ぎゅうにゅう わかめごはん いわしのかばやき にびたし みそしる ふくまめ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら・ごま	いわし あぶらあげ・みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな・はくさい・コーン だいこん・はねぎ	559 21.9
6日 (月)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ぎょうざ エリンギソテー わかめスープ	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら・ごまあぶら バター	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが エリンギ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	566 20.4
7日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのてりやき ごまあえ つみれじる	こめ・むぎ さとう	ごま	とりにく いわし・たら・だいず・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	ふるね こまつな・はくさい だいこん・にんじん・はねぎ	547 24.8
8日 (水)	ぎゅうにゅう こくとういりロールパン メキシカンビーフソテー やさいスープ アセロラゼリー	こむぎこ・こくとう・さとう こむぎこ・じゃがいも	ショートニング バター・あぶら	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース にんじん・コーン・キャベツ・パセリ アセロラかじゅう	787 28.6
9日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのカレーチーズやき ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら	さば だいず・あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき わかめ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	587 28.1
10日 (金)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) おやこどん(ぐ) みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう		とりにく・たまご あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース だいこん・こまつな デコボン	558 23.7
13日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみおでん にこみおでん(うすらのたまご) ツナとほうれんそうのごまあえ みかんタルト	こめ・むぎ さとう・こんにゃく・さといも		ちくわ・さつまあげ うすらのたまご まづるあぶらづけ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう・にゅうせいひん	だいこん ほうれんそう・はくさい・にんじん みかんかじゅう	622 22.5
14日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのマヨネーズやき キャベツのソテー すましじる ガトーショコラ	こめ・むぎ パンこ	マヨネーズ あぶら	さけ かまぼこ・とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ にんじん・はねぎ	660 27.2
15日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ツナサラダ くだもの	こむぎこ こむぎこ さとう	バター・あぶら あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン みかん	633 26.6

16日から28日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 - (kcal) たんぱくし(%)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *たんぱく質 *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質	
16日 (木)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん やきつくね おひたし みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう	とんし	とりにく・あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん キャベツ・しょうが こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ	556 22.5
17日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのそぼろに みそしる ミックスかりんとう のりふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぷん	アーモンド・あぶら・ごま	とりにく みそ・とうふ だいた	ぎゅうにゅう わかめ のり	だいこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	627 20.3
20日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもたたつあげ ごもくきんぴら みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう こんにやく・さとう	ごま	ししゃも とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう・にんじん・さやいんげん キャベツ・しめじ・はねぎ	556 20.7
21日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく かきたまじる くだもの	こめ・むぎ さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	ももかん・ひるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ ぼんかん	583 27.2
22日 (水)	ぎゅうにゅう かつおのたきこみごはん ふじさんコロッケ レタスのいそかあえ みそしる	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら とんし	かつお ぶたにく・とりにく	ぎゅうにゅう のり	ひるね たまねぎ レタス・ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・はねぎ	562 16.2
24日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいた・みそ・とうふ ハム	ぎゅうにゅう いちご	ひるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	590 25.3
27日 (月)	ぎゅうにゅう カレーごはん ふゆやさいかレー フレンチサラダ てづくりミルクプリン	こめ・むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク・ぎゅうにゅう・なまクリーム	ひるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン	593 18.9
28日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さといもみしまコロッケ むしキャベツ ごまソース とんじる	こめ・むぎ さといも・パンこ・さとう さとう	あぶら ごま	ぶたにく ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ だいこん・にんじん・はねぎ	578 17.2

\*\*おしらせ\*\*

22日(水) 4・5組は校外学習のため給食がありません。

\* 今月の給食は19回の予定です。献立は変更する可能性があります

\* 2月22日(水)は「ふじっぴー給食」で

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

**2月3日は節分です!**

豆まきに加え、豆料理を食べてからだなかおに、おはらびょうき体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

「ふじっぴー給食」とは、学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、児童生徒の静岡県への愛着を育むために、毎年2月23日のふじさんの日に合わせ行われる給食です。静岡県内の小中学校、特別支援学校など約500校、およそ21万人が「ふじっぴー給食」を食べます。当日は、今年度のテーマ食品である「静岡県産のかつお」と「静岡県産のレタス」を献立に使用する予定です。



☆ふじっぴー給食でも使われている「かつお」について学べる動画があります。QRコードを読み取って視聴してみましよう。

※検索から視聴する場合 YouTube → ♪【ふじっぴー給食】【かつ



かつおの水あげ



かつおをもっと好きになろう

