



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					I栄養 - (kcal) たんぱくしつ (g)
		<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		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		550 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	こなチーズ	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	くだもの					いちご	
2日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 20.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのかば焼き	でんぷん・さとう	ごま・あぶら	いわし			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる	おふ		とうふ		にんじん・はねぎ	
	ミックスふくまめ	さとう・もちこめ・でんぷん	あぶら	だいず		えんどうまめ	
		こくとう・こむぎこ					
5日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		537 26.9
	こまつなぶたどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん (< >)	いとこんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
	かたぬきチーズ				チーズ		
6日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		545 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		ももかん・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
7日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		609 18.9
	チョコカール	こむぎこ・さとう	あぶら・カカオマス	たまご	スキムミルク		
	ポテトサラダ	さとう・じゃがいも	マヨネーズ	ハム		えだまめ・にんじん・きゅうり	
	ABCスープ	マカロニ		ウインナー		にんじん・たまねぎ・セロリ・パセリ	
8日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		563 19.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	たちうお			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
9日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		たまねぎ・ふるね・ほししいたけ・にんじん・コーン・チンゲンサイ	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					ほんかん	
13日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ		
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	あぶらあげ・さつまあげ		きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
14日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		687 25.7
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	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	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ガトーショコラ	さとう・こめこ	あぶら・カカオマス	とうにゅう			
15日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		527 22.9
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト	ふるね・にんにく・たまねぎ・トマト	
	ほうれんそうのソテー		あぶら	ハム		ほうれんそう・にんじん	
	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・セロリ・トマト・パセリ	
16日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		646 28.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	だいず・さわら			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	



19日から29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					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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 *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	
19日 (月)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ポークパオズ ハムとにらのちゅうかいため もずくスープ	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・でんぷん・パンこ はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら・ごまあぶら	ふたにく ふたにく ハム・ちくわ とりにく・とうふ	ぎゅうにゅう こまつな キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ にら・はくさい もずく	556 24.8	
20日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが かきたまみそしる くだもの	こめ・むぎ さとう・いとこんにやく・じゃがいも		ふたにく とうふ・みそ・たまご	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・グリーンピース しめじ・はねぎ デコポン	526 21.6	
21日 (水)	ぎゅうにゅう セルフオムライス(チキンライス) セルフオムライス(たまご) セルフオムライス(ケチャップ) ツナサラダ 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	バター あぶら バター・あぶら	とりにく たまご まぐろみずに ベーコン	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 トマト キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・かぶ・はくさい	592 23.9	
* ふじっぴー給食の日 * 静岡県産の食材をたくさん使用します!							
22日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん カツオフライ レタスのいそかあえ みそしる しずおかけんさんおちゃプリン	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう		かつお あぶらあげ・みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり わかめ おちゃ	531 25.4	
26日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん みそおでん(うずらのたまご) みそおでん(みそだれ) ツナとキャベツのごまあえ	こめ・むぎ こんにやく・さといも さとう・でんぷん さとう		ちくわ・さつまあげ うずらのたまご みそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう こんぶ だいこん キャベツ・にんじん	527 21.6	
27日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん みしまかんしょコロッケ やさしいソテー とんじる	こめ・むぎ さつまいも・パンこ・さとう さとう こんにやく・じゃがいも	あぶら あぶら	とうにゅう ふたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・キャベツ・コーン にんじん・だいこん・はねぎ	536 15.9	
28日 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん さけのしおこうじやき きんぴら みそしる	こめ・むぎ さとう さつまいも	あぶら・ごま	さけ さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん・だいこん・はねぎ	528 27.0	
29日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルウ) ドレッシングあえ かこうござかな	こめ・むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら ごま	ふたにく スキムミルク・こなチーズ チーズ かたくちいわし	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	568 22.7	

** おしらせ **

22日(木) 4・5組は校外学習のため給食がありません。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

* 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(木)は「ふじっぴー給食」で



「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」「静岡県産お茶」を献立に使用する予定です。

