



こんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらき			I値 - (kcal) たんぱく しつ(%)
		<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日 (木)	ぎゅうにゅう おやこどん (ごはん) おやこどん (ぐ) みそしる おこのみまめ		ぎゅうにゅう こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく・たまご なまあげ・みそ・わかめ しろいんげんまめ・きなこ	669 29.1
節分献立 2日 (金)	ぎゅうにゅう だいちわかめごはん いわしのかばやき こまつなとしめじのびたし すましじる	あぶら・こめ・むぎ あぶら・でんぷん・さとう・ごま	ぎゅうにゅう だいち・わかめ いわし かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう こまつな・キャベツ・しめじ だいこん・にんじん・えのき・ねぎ	555 22.0
5日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく・なまあげ・みそ みそ	しょうが・たまねぎ・しいたけ・にんじん・コーン・ねぎ えのき・だいこん・こまつな みかん	606 26.4
6日 (火)	ぎゅうにゅう げんきどん (ごはん) げんきどん (ぐ) みそしる	こめ・むぎ あぶら・さとう やきふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ・わかめ	ぎゅうにゅう ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・ねぎ	531 20.4
7日 (水)	ぎゅうにゅう げんまいりパン じゃがいもとウインナーのトマトに フレンチサラダ レアチーズ (いちご)	こむぎこ・げんまい・ショートニング・ さとう・グラニューとう バター・こむぎこ・じゃがいも あぶら・さとう さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン・だいち・ウインナー ハム クリームチーズ・スキムミルク	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり・コーン いちごかじゅう・レモンかじゅう	597 28.2
8日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのマヨマスタードやき ごまあえ ぐだくさんじる	こめ・むぎ マヨネーズ・パンこ ごま・さとう こんにゃく・さつまいも	ぎゅうにゅう たら とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう こまつな・キャベツ にんじん・だいこん・ねぎ	594 27.1
9日 (金)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ぎょうざ ナムル おこげいりわかめスープ	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ・とんし・さとう ごまあぶら・ごま ごまあぶら・もちごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく・わかめ	ぎゅうにゅう こまつな キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが ほうれんそう・キャベツ にんじん・たまねぎ・もやし	604 23.0
13日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのおろしソースかけ こまつなのびたし かきたまみそしる	こめ・むぎ さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶり たまご・みそ	ぎゅうにゅう だいこん こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ たまねぎ・えのき・ほうれんそう	583 26.9
14日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース グリーンサラダ ミルク (ココア)	こむぎこ バター・こむぎこ・あぶら あぶら・さとう さとう・ココア	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいち・スキムミルク・こなチーズ チーズ	ぎゅうにゅう しょうが・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	600 25.3
15日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとだいちのカシューナッツあえ ごまあえ みそしる	こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま・さとう	ぎゅうにゅう だいち・さわら あぶらあげ・みそ・わかめ	ぎゅうにゅう しょうが こまつな・キャベツ だいこん・しめじ・ねぎ	665 26.4
6年2組が家庭科の授業で考えた献立					
16日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん にこにこハンバーグ (ハンバーグ) にこにこハンバーグ (ケチャップ) ポテトサラダ ABCスープ	こめ・むぎ とんし・さとう じゃがいも・マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく ハム ベーコン・わかめ	ぎゅうにゅう たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが トマト にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ・セロリー	641 22.9

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> 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	
19日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 24.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら	ししゃも		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ		
20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 19.8
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ トマト・グリーンピース	
	ふくじんづけ ドレッシングあえ	さとう さとう・あぶら		だいこん・れんこん・きゅうり・なす・しょうが・しそ にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
21日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 28.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ・トマト	
	ごまあえ ぐだくさんじる	ごま・さとう こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・はくさい ごぼう・だいこん・ねぎ	
2月22日は、「ふじっぴー給食」です。静岡県産の食材を使用した献立を提供します。					
22日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	おひたし とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん	かつおぶし ベーコン・とうふ	レタス・ほうれんそう・にんじん チンゲンサイ	
	ふじさんゼリー	さとう			
26日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 24.7
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご にくだんごのスープ	でんぶん・パンこ・さとう・はるさめ	うずらのたまご とりにく	にんじん・たまねぎ・えのき・だいこん・ たまねぎ・ねぎ	
	くだもの			いちご	
27日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 19.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう		
	ひじきのいために みそしる	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・さつまあげ あぶらあげ・みそ	にんじん・えだまめ だいこん・こまつな・しめじ	
28日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	わかめふりかけ	さとう・でんぶん・ごま	かつおぶし・わかめ・のり	しいたけ・まっちゃん	
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのおかか ぐだくさんじる		かつおぶし とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・にんじん・キャベツ ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
29日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 26.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマト	
	やさいソテー クリームスープ	あぶら バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・ こなチーズ	ピーマン・キャベツ たまねぎ・にんじん・パセリ	

*2月の給食回数は19回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

ふじっぴー給食のお知らせ



ふじっぴー給食は、静岡県でとれた食べ物をたくさん使った給食です。静岡県内のたくさんの学校でふじっぴー給食を実施しています。西小では、テーマ食材の「チンゲンサイ・レタス・かつお」を使用します。

テーマ食材は…



せつぶん Q&A 2月3日

Q なぜ「せつぶん」というの

A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」という意味です。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。

Q 「おには外！」のおには ほんとうにいるの？

A きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで むかしの人は こうしたわづわいをおにといいことばで あらわしたのでしょう。

Q せつぶんって まきまめのほかにには どのようなことをするのですか？

A いえの入口に やいたイワシのあたまをヒイラギのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらは みんなわづわいが いえに入ってくるのを ぶせくためです。

6年生が作成した献立

6年生が家庭科の授業で考えた献立を2月16日(金)に提供します。

お知らせ

2月21日(水) 3年生は給食がありません。