2月 こんだてよていひょう

2025
三島市立錦田小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき <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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
せつぶんこんだて 3(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのかばやき	さとう・でんぷん・ごま・あぶら	まいわし		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・にんじん・ねぶかねぎ	
	ふくまめ		だいず		
4(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 28.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶり	にんにく・しょうが・にら	
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	なめこ・ねぶかねぎ	
5(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		523 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのごまソースかけ	ごま・さとう	とりにく	しょうが・にんにく	
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
6(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 28.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのねぎみそやき	さとう	さけ・みそ	ねぶかねぎ	
	ごもくきんぴら	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・れんこん・さやいんげん	
	あおのりだんごじる	でんぷん・なたねあぶら・さとう・じゃがいも	たら・あおのり・だいず・あぶらあげ	しめじ・はくさい・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	
7(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 21.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ごぼういりハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう・トマトソース・グリンピース	
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ポークハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	くだもの			みかん	
10(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 21.4
	すきやきごはん	あぶら・さとう・こめ・むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ	
	はるまき	あぶら・こむぎこ・さとう・はるさめ・だいずゆ・ごまあぶら	ぶたにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・たけのこ・ほししいたけ	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	えのきたけ・だいこん・キャベツ・はだいこん	
12(水)	☆ なかよし7・8組が考えた献立 なかよし定食☆				687 27.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	とりにくのからあげ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	とりにく	しょうが・にんにく	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん	
	とんじる	さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
13(木)	☆ 6年2組が考えた献立 回鍋肉定食☆				601 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ホイコウロウ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	はるさめサラダ	はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	ちゅうかスープ	でんぷん	わかめ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
14(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 25.5
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・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・トマトソース・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・とうもろこし	
	ガトーショコラ	さとう・こめこ・あぶら・ココア	とうにゅう		
17(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 19.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう・ごま・でんぷん	こんぶ・がんもどき・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
	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	
	くだもの			みかん	

6年生考案献立

6年生が家庭科の授業で考えた献立を給食で提供します。6年間、錦田小学校の給食を食べてきた6年生の思いのつまった献立です。
お楽しみに!!

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？
牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

ひづけ	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	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 28.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのレモンしょうゆあえ	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	しょうが・レモンかじゅう・たまねぎ・えだまめ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・しめじ・ねぶかねぎ	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687 21.8
	あげパン(さとう)	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		パインかん・みかんかん・ももかん・りんごかん	
ふるさと きゅうしょく 20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 28.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ビビンバ(にくみそ)	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく・ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
	わんたんスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	わかめ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
ふじっぴー 21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 23.7
	みしまちゃめし	こめ・むぎ		おちゃ	
	けんないさんさばのたつたあげ	でんぷん・あぶら	さば		
	ねぎソース	さとう・ごまあぶら		ねぶかねぎ・しょうが	
	みしまやさいとツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	レタス・キャベツ・とうもろこし	
	やさいたっぷりじる	さつまいも	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はくさい ねぶかねぎ	
25 (火)	☆ 6年1組が考えた献立　　中華料理☆				656 27.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん・ ごまあぶら・さとう	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ ピーマン	
	きゅうりとにんじんのはるさめサラダ	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ポークハム	きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	ちゅうかスープ	でんぷん・ごま・ごまあぶら	やきぶた・わかめ・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 27.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしょくどんのぐ(ツナそぼろ)	さとう	まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ	
	(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	はくさい・ねぶかねぎ	
	くだもの			みかん	
27 (木)	☆ 6年3組が考えた献立　　THE:和食給食☆				532 28.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にじますのしおやき		にじます		
	のりとだいこんのわふうあえ	ごまあぶら	のり	キャベツ・だいこんのは・だいこん	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 22.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらフライ(ごまソース)	パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう・ごま	すけそうだら		
	やさいソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ	
	りんごのタルト	こめこ・さとう・ショートニング・ コーンゆ・みずあめ・ こんにゃく・でんぷん	とうにゅう・だいずこ	りんご	

☆ 今月の給食は１８回です。☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

☆ふじっぴー給食

静岡県の子どもたちに静岡県でとれる食べ物を知ってもらうために、「ふじっぴー給食」が出ます。錦田小学校では、さば、レタス、さつまいも、キャベツ、だいこん、にんじん、白菜、葉ねぎ、お茶など、静岡県の食材をたっぷり使ったメニューです。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。