



# 2月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

\*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					エネルギー (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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいがぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		678 24.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・ごま・あぶら				
3年生なし 2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 29.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく	
	こまつなソテー		あぶら			こまつな・コーン	
	ミートボールシチュー	こむぎこ・じゃがいも	バター	とりつくね	こなチーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ	
節分献立 3日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 25.9
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ		だいず	わかめ		
	いわしのかばやき	さとう・でんぷん	ごま・あぶら	いわし			
	にびたし					ほうれんそう・はくさい	
	すましじる			とうふ・あらはんぺん・いとがまぼこ		にんじん・えのき・はねぎ	
	いよかんゼリー	さとう				いよかんかじゅう	
6日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		550 28.0
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・はくさいキムチ・グリーンピース	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
	たまごスープ	でんぷん		ベーコン・たまご		にんじん・たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 24.0
	カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	ピーンズサラダ	じゃがいも	あぶら	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・グリーンピース	
		さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり	
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 29.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおこうじやき			さけ			
	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・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
9日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		614 24.2
	げんきどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	みそしる	さとう	あぶら	ぎゅうにく		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	くだもの			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	はねぎ	
	くだもの					ぼんかん	
10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		555 24.6
	コッパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ウインナー	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	みかんゼリー	さとう・みずあめ				みかんかじゅう	

## ☆お知らせ☆

- ・2日(木)は、3年生は校外学習のため給食はありません。
- ・22日(水)は、ふじっぴー給食です。

13日から28日は、裏面をみてください。

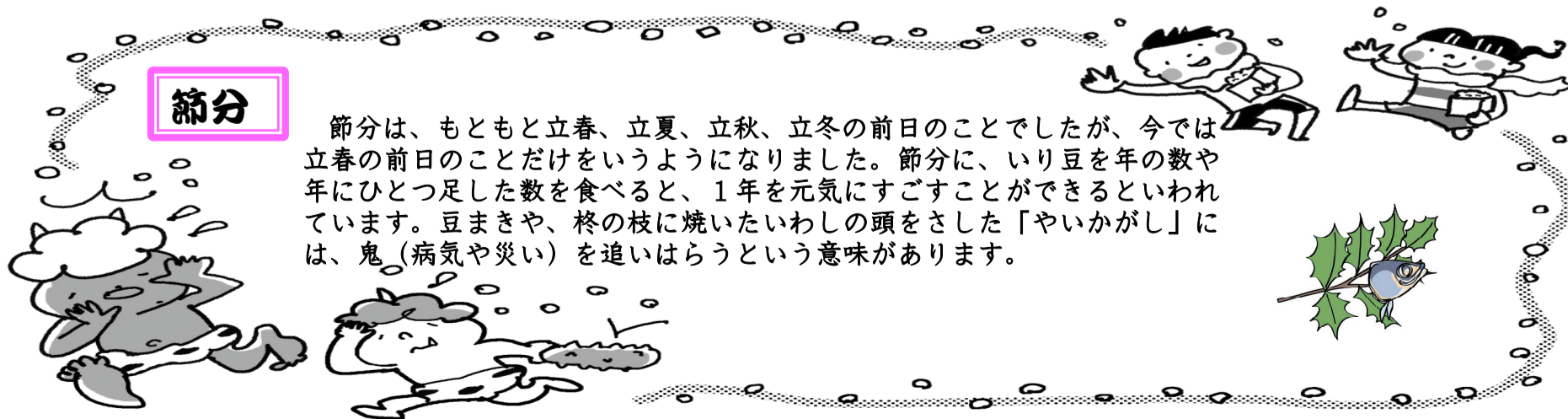
☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

\*キャベツ \*はくさい



## 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に、いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
13日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき にびたし ぐたくさんじる				ぎゅうにゅう		609 28.4
14日 (火)	ぎゅうにゅう チキンピラフ ブロッコリーのサラダ ポテトスープ てづくり ココアのカップケーキ				ぎゅうにゅう		683 24.3
15日 (水)	ぎゅうにゅう なめし ししゃものたつたあげ ごもくまめ みそしる				ぎゅうにゅう		588 24.2
16日 (木)	ぎゅうにゅう ピピンバ (むぎいりごはん) (にくみそ) (ナムル) (たまご) ワントンスープ				ぎゅうにゅう		618 27.7
17日 (金)	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース ツナサラダ くだもの				ぎゅうにゅう		591 26.2
20日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん オムレツ マッシュルームソース やさしいソテー コーンスープ				ぎゅうにゅう		644 23.8
21日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの				ぎゅうにゅう		638 24.2
ふじっぴー給食 22日 (水)	ぎゅうにゅう おさくらごはん かつおいりあつやきたまご レタスサラダ みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		536 17.7
24日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのカレーチーズやき こまつなのにびたし みそしる				ぎゅうにゅう		561 28.1
27日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンバーグ ケチャップソース こふきいも きのことはくさいのクリームスープ				ぎゅうにゅう		673 25.1
28日 (火)	ぎゅうにゅう ひじきごはん あじフライ むしキャベツ ごまソース とんじる				ぎゅうにゅう		643 25.6

## ふじっぴー給食のお知らせ



2月23日は「ふじさんの日」です。前日の22日に、こどもたちに静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらうために「ふじっぴー給食」が出ます。静岡県産の食材をたくさん使用した給食を提供します。

\* 今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。  
\* 献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

坂小学校では、  
静岡県産 かつお、いちご  
三島市産 レタス、キャベツ、はくさい、だいこん  
を使用予定です♪