



# 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) たんぱく質 (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		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいゆわつ</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>	
節分献立	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 25.2
3日 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしのかばやき	でんぶん・さとう	あぶら	いわし			
	ごもくにまめ	こんにやく・さとう		だいち・とりにく		ごぼう・にんじん	
	みそしる			みそ	わかめ	はくさい・たまねぎ	
	ふくまめ	こくとう		だいち			
4日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 25.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	こうじ・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
5日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 24.2
	やきそばパン (ロールパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	(ソースやきそば)	ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	あおのり	キャベツ・にんじん	
6日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・だいち・ぶたにく		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
7日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 26.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのにつけ	さとう		さば		しょうが	
10日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 27.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたすきやき	こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・やきどうふ		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
12日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 21.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ひらつくねのおこのみやき	さとう		とりにく・かつおぶし	あおのり	キャベツ	
13日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 19.4
	チキンピラフ	こめ	あぶら	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん・たまねぎ・パセリ	
14日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		633 21.1
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん	
	クリーミーコロッケ	こむぎこ・パンこ	ショートニング・バター	かに	ぎゅうにゅう・スキムミルク	たまねぎ	
	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	

17日から28日は、裏面をみてください。\*今月の給食は18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。

今月の行事

## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

## 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



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) たんぱく質 (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>なんすいりやぶつ</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>	
17日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	げんきどんのぐ	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	ふゆやさいたっぷりじる	さとも	ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい	
18日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	かぼちゃのほうとうじる	ほうとう		なまあげ・みそ		かぼちゃ・だいこん・たまねぎ・しめじ・ねぶかねぎ	
食育の日 19日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 18.0
	さくらごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら	とうにゅう			
	うのはなのいりに	さとう		おから・あぶらげ		しいたけ・にんじん・はねぎ	
20日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのチリソース	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・とうふ		にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ	
	おこのみまめ(さとうあじ)	でんぷん・さとう	あぶら	しろいんげんまめ			
ふじっぴー給食 21日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	静岡県マスコットキャラクター ふじっぴー	596 24.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	えいようまんてんかつおそばろ	さとう		かつおあぶらづけ・だいず		しょうが・にんじん・えだまめ	
	しずおかレタスのあおりのあえ		ごまあぶら		あおりの	レタス・はくさい	
	しずおかチンゲンサイたっぶりスープ		ごまあぶら			チンゲンサイ・たまねぎ・もやし・しめじ・にんじん	
	まっちゃんプリン			ぎゅうにゅう		せんちゃ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 25.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこどんのぐ	さとう		とりにく・たまご		しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			みそ	わかめ	たまねぎ・はくさい	
26日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・みそ・ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ラーメンサラダ	ちゅうかめん・さとう	ごまあぶら・ごま	ポークハム		きゅうり・キャベツ・にんじん	
6年生 リクエスト給食 27日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		641 25.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ ソース	こむぎこ・パンこ	あぶら	あじ			
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
	わかめたっぶりワントンスープ	ワントン	ごまあぶら	とりにく	わかめ	もやし・にんじん・はくさい	
	ココアプリン	さとう			ぎゅうにゅう		
28日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 27.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ピピンバ (にく)	こんにやく・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	(ナムル)	さとう	ごま			キャベツ・こまつな・にんじん	
	(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
だいこんとつくねのちゅうかスープ	でんぷん・ばんこ	ごまあぶら	とりにく		だいこん・にんじん・たまねぎ		

## 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。

静岡県では「ふじさんの日」のお祝いとして、静岡の食べ物のよさを知ってもらうために「ふじっぴー給食」実施しています。

今年の食材のテーマは「かつお・レタス・チンゲン菜・お茶」です。

静岡の美味しい食材で作る「地産地消給食」です。

恵まれた環境に感謝する気持ちを大切にしていきましょう!

## ☆お知らせ☆



- ・ 3日(月) 節分の献立「いわし」「豆」をテーマにした給食です。
- ・ 19日(水) 食育の日「静岡県」の食べ物を紹介する、ふるさと給食の日です。
- ・ 21日(金) ふじっぴー給食
- ・ 27日(木) 6年生リクエスト給食

