



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> おもにからだのちようしをととのえる	
		*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>むしつ</small>	
1日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		552 21.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	オムレツ	でんぶん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン	
	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	
節分 2日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		698 25.9
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ		だいず	わかめ		
	いわしのしょうがに	さとう・でんぶん		いわし		しょうが	
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・はねぎ	
	てづくり おにまん	さつまいも・ホットケーキミックス・さとう	あぶら	たまご			
5日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		555 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく		ももパウチ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう	
6日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 22.3
	キャロットライス	こめ・むぎ	オリーブオイル			にんじん	
	チキンクリームソースがけ	こむぎこ	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
7日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		698 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ブリフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶり			
	ごまソース	さとう	ごま				
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	キムとんじる	さといも・こんにやく		ぶたにく・とうふ・みそ		はくさいキムチ・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
8日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		552 24.4
	ちゅうかどん(むぎいりごはん) (ぐ) (うずらのたまご)	こめ・むぎ でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ うずらのたまご		にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・はくさい・たけのこ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
9日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 23.5
	ドライカレー(カレーごはん) (ルウ)	こめ・むぎ	あぶら	とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
13日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 21.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	きびなご・だいずこ			
	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・さつまあげ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	えのき・はねぎ	
くだもの					みかん		
3年生なし 14日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		599 20.9
	チキンピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	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	
	チョコプリン	さとう・こめこ	あぶら・カカオマス				
15日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		631 22.8
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・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・パセリ	
	こんさいチップス	さつまいも	あぶら			れんこん・ごぼう	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーかにく	
16日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		553 21.7
	げんきどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの					ぼんかん	

☆☆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年を元気にすぞうすることができるといわれています。豆まきや、柵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。

19日から29日は、裏面をみてください。



17日	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
-----	--------	--	--	--	--------	--	--

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>たんぱく質</small>	*脂質 <small>たんぱく質</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	*無機質 <small>たんぱく質</small>	*ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
19日 (月)	カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ 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	620 17.7
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが	
	フルーツカクテル	さとう				ももかん・パインかん・みかんかん・りんご	
20日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		663 28.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		キャベツ・ほうれんそう	
	ごまあえ	さとう	ごま			ごぼう・だいこん・はねぎ	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ			
21日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 26.4
	コーンライス	こめ・むぎ	オリーブオイル			コーン	
	タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト	しょうが・にんにく	
	ブロッコリーのあえもの	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー	
	やさしいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
ふじっぴー給食 22日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 28.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしかけ(さば) (だいこんおろし)	でんぶん・こめこ	あぶら	さば		しょうが	
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	かきたまじる	でんぶん		とうふ・たまご		レタス・はねぎ	
	くだもの					ぼんかん	
26日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 26.7
	ピビンバ(むぎいりごはん) (にくみそ)	こめ・むぎ				にんにく	
	(たまご)	さとう・こんにやく	ごま	ぶたにく・みそ			
	(ナムル)	さとう	あぶら	たまご		ほうれんそう・キャベツ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	いとかまぼこ	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
27日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 19.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	くろはんぺんおちゃフライ	さとう・パンこ・こむぎこ・でんぶん	あぶら	さば・いわし・たら		せんちゃ	
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・コーン	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
28日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		567 21.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの					デコボン	
ふるさと給食の日 29日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 20.1
	さといもみしまコロッケバーガー(まるパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	(さといもみしまコロッケ)	さといも・パンこ	あぶら	ぶたにく・だいず			
	(ごまソース)		ごま				
	(むしキャベツ)					キャベツ	
	にんじんポタージュ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ベーコン	スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	

*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。

☆お知らせ☆

- ・ 2/ 2 節分こんだてを食べて、元気に鬼を追い払いましょ!!
- ・ 2/14 3年生は校外学習のため給食はありません。
- ・ 2/22

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。前日である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。静岡県産のさばと柿田川レタスを使用予定です。

- ・ 2/29 ふるさと給食の日です。里芋三島コロッケをパンにはさんで、コロッケバーガーを作りましょ。三島産のにんじんで作ったにんじんポタージュも一緒にいただきます♪

☆坂地区の生産者さんが届けてくださる予定の野菜☆

*はくさい

