



2023年 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		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>	
1 (水)	ぎゅうにゅう おさくらごはん にしよくだん(ツナそぼろ) にしよくだん(いりたまご) けんちんじる かたぬきチーズ	こめ・むぎ さとう さとう さつまいも・でんぷん		あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ツナ たまご とりにく・とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・えだまめ だいこん・ごぼう・にんじん・しいたけ・はねぎ	682 Kcal 31.2 g 23.8 g 2.5 g 355 mg
2 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん だいこんのそぼろに かきたまみそしる のりのつくだに くだもの	こめ・むぎ さといも・でんぷん・さとう さとう		ぶたにく・だいず たまご・とうふ・みそ のり	わかめ のり	だいこん・にんじん・さやいんげん はくさい・はねぎ みかん	629 Kcal 23.5 g 16.1 g 1.9 g 334 mg
3 (金) 節分 献立	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき プロッコリーのおかかあえ すましじる ふくまめミックス	こめ・むぎ でんぷん・パンこ・さとう	あぶら・ごま	いわし かつおぶし かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう 	 プロッコリー だいこん・にんじん・はねぎ	616 Kcal 26.9 g 2.0 g 2.1 g 357 mg
6 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりいりごはん ぎょうざ ぶたキムチ はるさめスープ	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ・さとう	あぶら ごまあぶら・ごま	ぶたにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にら はくさいキムチ・ピーマン・にんじん・キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん・はくさい・しいたけ	623 Kcal 24.2 g 22.8 g 1.7 g 381 mg
7 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのおろしかけ おひたし みそしる	こめ・むぎ でんぷん・こめこ・さとう	あぶら	さば	ぎゅうにゅう	だいこん こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・しめじ・はねぎ	648 Kcal 24.1 g 21.7 g 2.4 g 576 mg
8 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト	こむぎこ こむぎこ	バター・あぶら あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ たまねぎ・グリーンピース	677 Kcal 26.9 g 23.7 g 2.2 g 350 mg
9 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのカレーに フレンチサラダ くだもの	こめ・むぎ こむぎこ・さとう	あぶら あぶら	とりにく・とうふ・だいず	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・コーン みかん	689 Kcal 25.1 g 21.8 g 2 g 367 mg
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みそおでん うずらのたまご ツナサラダ まっちゃんパン	こめ・むぎ こんにゃく・さといも・さとう・でんぷん	あぶら	ちくわ・さつまあげ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん キャベツ・きゅうり・コーン まっちゃん 	683 Kcal 25.7 g 17.6 g 3.2 g 336 mg
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ししゃもフライ ちくわとやさいのいためもの みそしる くだもの	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら	ちくわ・ハム みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ・にら たまねぎ・しめじ・ほうれんそう かんきつ	693 Kcal 23.3 g 19.5 g 2.2 g 402 mg
14 (火)	ぎゅうにゅう チョコカール チーズハンバーグ じゃがバター やさいスープ	こむぎこ・でんぷん・さとう	バター・ごま バター	たまご・だいず とりにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	600 Kcal 24.4 g 29.3 g 2.8 g 584 mg

15日(水)からは裏面をご覧ください

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		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	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
15	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					637 Kcal 23.1 g 22.5 g 2.4 g 410 mg
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼす・レモン	
	うのはないりに	さとう		おから・あぶらあげ		にんじん・しいたけ・えだまめ	
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	
	16	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
(木)	シーフードピラフ	こめ・むぎ	バター	えび・いか		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	707 Kcal 31.4 g 21.0 g 2.9 g 453 mg
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマト・ユレ	
	ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう・砂糖		
	17	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
(金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					656 Kcal 28.8 g 21.5 g 2.2 g 354 mg
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		たけのこ・ピーマン	
	たまごスープ		ごまあぶら・ごま	たまご・かまぼこ・とうふ	もずく	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		こざかな		
	20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 Kcal 32.1 g 16.5 g 2.5 g 333 mg
	さけのまめみそやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ		はねぎ	
	やさいソテー		あぶら	ハム		ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	じゃこだんごじる	さとう	あぶら	ぎょにくすりみ・とうふ	わかめ	だいこん・にんじん・たまねぎ・しいたけ	
	21	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					626 Kcal 21.9 g 21.3 g 1.8 g 357 mg
	みしまクロック	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	とりにく・だいず	ひじき	にんじん・れんこん・えだまめ	
	みそしる			なまあげ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ	
	♡ 22日(水)は、「ふじっぴー給食」です。地場産物をたくさん使用します ♡						
22	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(水)	すきやきごはん	こめ・さとう		ぎゅうにく		たまねぎ・ねぶかねぎ	655 Kcal 24.7 g 19.8 g 2.7 g 324 mg
	けんないさんかつおいりあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつお			
	しずおかやさいとしらすのおひたし		ごまあぶら		しらす	レタス・ほうれんそう・にんじん	
	みしまやさいのみそしる	さつまいも		みそ	わかめ	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	
	くだもの					いちご	
24	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	コーンライス	こめ・むぎ	バター			コーン	689 Kcal 23 g 21.2 g 2.8 g 440 mg
	ラザニア	ワンタンのかわ・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく・だいず	なまクリーム・チーズ	たまねぎ・トマト・マッシュルーム・パセリ	
	やさいスープ		あぶら			たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう	
	ふじさんゼリー	さとう					
	27	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					586 Kcal 25.5 g 17.9 g 1.7 g 662 mg
	かれいのたつたあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	かれい			
	ツナいりごまあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう・はくさい・にんじん	
	みそしる	さといも		とうふ・みそ	わかめ	だいこん・なめこ・はねぎ	
	28	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 Kcal 27.1 g 26 g 1.9 g 452 mg
	とりのごまソースがけ	さとう	ごま	とりにく		トマトピューレ	
	こまつなソテー		あぶら			こまつな・キャベツ・にんじん	
	はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・砂糖・チーズ	はくさい・たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ	

今月の給食は19回の予定です。天候や仕入れの関係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



学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、児童生徒の静岡県への愛着を育むことを目的に、県内の小中学校で実施されます。

佐野小学校では、

- すきやきご飯:こめ(静岡県産)、ぎゅうにく(静岡県産)、ねぶかねぎ(三島産)
- 静岡県産かつお入り厚焼き玉子:かつお(静岡県産)、たまご(静岡県産)
- 静岡野菜としらすのおひたし:しらす(静岡県産)、レタス・ほうれんそう・にんじん(三島産)
- 三島野菜のみそ汁:さつまいも・はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ(三島産)、わかめ(静岡県産)
- くだもの:いちご(静岡県産)の予定です。



ふじっぴー給食 検索

