

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) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる <きいろのグループ>		おもに体をつくるのもとになる <あかのグループ>		おもに体の調子を整えるのもとになる <みどりのグループ>	
1 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	525 345
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	さくらえびシューマイ	こむぎこ・でんぷん さとう・とんし	ねぎあぶら	たら・ほたてエキス		さくらえび たまねぎ	
	やさいのちゅうかいため		ごまあぶら	ハム		チンゲンサイ・エリンギ・たけのこ キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		とうもろこし・たまねぎ・はねぎ きくらげ	
	みかんゼリー	みずあめ・さとう				みかんかじゅう	
2 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	524 396
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしのうめに	さとう・でんぷん		いわし		ばいにくペースト	
	おひたし					ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる			かまぼこ・とうふ	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
ふくまめ			だいず				
5 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	563 296
	にしよくだん	さくらごはん	こめ・むぎ				
		ツナそばろ	さとう		ぶたにく・きはだまぐろ・こおりとうふ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・ふるね	
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご		
みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのきだけ・ほうれんそう		
6 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	594 360
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ		ふるね	
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし・にんじん	
	さわにわん	はるさめ		とうふ・かまぼこ		たけのこ・にんじん・えのきだけ・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし				
7 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	597 375
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく・ぶたにく だいず	こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・トマト トマトピューレ・パセリ	
	ツナサラダ	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	フルーツ(いちご)					いちご	
8 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	618 392
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃこたまめのごまあげ	でんぷん・さとう	ごま・あぶら ごまあぶら	いんげんまめ	ちりめんじゃこ		
	みそしる	やきふ(こむぎこ)		とうふ・あぶらあげ・みそ		ほうれんそう・だいこん・えのきだけ	
9 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	556 291
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーとうふ	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
13 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	553 435
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも					ししゃも	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さといも	とんし	あぶらあげ・みそ とりにく		はくさい・はねぎ・ごぼう・にんじん たまねぎ・れんこん	
フルーツ(みかん)					みかん		
14 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	570 298
	さけとおおなのまぜごはん	こめ・むぎ・さとう		さけ・かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんは・えだまめ	
	ちくぜんに	さとう・こんにやく		とりにく・ちくわ		ほししいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう たけのこ・れんこん・さやいんげん	
	どさんこじる		ごま	ぶたにく・みそ		ふるね・にんにく・キャベツ・もやし・はねぎ にんじん・たまねぎ・とうもろこし	
チョコクレープ(リクエスト給食)	こめこ・ココアパウダー みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう				
15 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	527 336
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう	ごま	きはだまぐろ	こんぶ	ゆでぼしだいこん・にんじん・キャベツ	
	すましじる			かまぼこ	わかめ	にんじん・たまねぎ・しめじ・はねぎ	
すこやかかりふりかけ			かつおぶし	のり			

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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
16 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	621 294	
	あげパン(リクエスト給食)	こむぎこ・さとう	ショートニング・あぶら	きなこ	スキムミルク			
	ポトフ(リクエスト給食)	さとう・じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ		
	フルーツポンチ	さとう				りんご・パイナップル(かんづめ)・みかん(かんづめ)・ぶどう(かんづめ)		
19 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	502 276	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	サイコロステーキ(リクエスト給食)	さとう		ぶたにく		にんにく・たまねぎ		
	キャベツのソテー	あぶら				にんじん・キャベツ		
	ABCスープ(リクエスト給食)	マカロニ		ベーコン		たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はくさい・パセリ		
20日(火) 5年生は給食がありません								
20 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	585 279	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも カレールウ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく			ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん じゃがいも・グリーンピース
	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・しそのは
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
21 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	548 388	
	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ		
	とうふハンバーグの やさいあんかけ	とうふハンバーグ やさいあんかけ		あぶら	とうふ・とりにく・おから ハム			たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく にんじん・たまねぎ・たけのこ・えのきだけ・さやいんげん
	とんじる	こんにやく・じゃがいも			ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ			ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ
	フルーツ(ぼんかん)						ぼんかん	
ふじっぴー きゅうしよく 22 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	509 303	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	かつおフライ	かつおフライ ごまソース	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら ごま	かつお	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 今年のテーマ かつお チンゲンサイ  </div>		
	やさいソテー							にんじん・キャベツ・チンゲンサイ
	みそしる				あぶらあげ・みそ		だいこん・たまねぎ・ほうれんそう	
26 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	552 303	
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ うずらたまご			ぶたにく・いか・えび・なると うずらのたまご			さやいんげん・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・はくさい・たけのこ
	おこのみまめ	さとう・でんぷん	あぶら		しろいんげんまめ			
27 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	586 307	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みしまかんしょととりにくのあげに	さつまいも・でんぷん	あぶら		とりにく			ふるね・さやいんげん・たけのこ・にんじん
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ			だいこん・えのきだけ・ほうれんそう
	はつがげんまいふりかけ	はつがやきげんまい				やきり		
28 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	530 343	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	あかざかなのさいきょうやき	さとう			あかざかな・みそ			
	ちくわとはるさめのいためもの	はるさめ・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ちくわ				にら・もやし・キャベツ・とうもろこし
	みそしる	さといも			みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
29 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	621 321	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ビビンバ	ぐ いりたまご	さとう さとう	ごま	ぶたにく・みそ たまご			にんにく・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ チンゲンサイ・たけのこ
	おこげスープ	スープ おこげ		ごまあぶら あぶら	なると・とうふ	わかめ		たまねぎ・にんじん・はねぎ

2月3日は節分

節分とは立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には、季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があり、この日に柵の枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

ふじっぴー給食のお知らせ 2/22(木)

静岡県でとれる食べものよさを知らってもらうため、「ふじっぴー給食」を実施します♪静岡県でとれた食べものをたくさん使った献立です♪

