

2月こんだてよていひょう



令和4年度

三島市立山田小学校




ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 分 の I 類 糖 質 - kcal たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 22.7
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ	
		くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	さば・いわし・たまご・あおのり		
		マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		みそしる	さといも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
2	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			でこぼん	
☆ 節分こんだて ☆						
3	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.4
		だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		
		いわしのうめに	さとう	いわし	うめ・しょうが	
		にびたし			ごまつな・キャベツ・コーン	
		すましじる	やきふ	とうふ・かまぼこ	にんじん・だいこん・はねぎ	
6	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	さとう・ごま		ごまつな・キャベツ	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 23.3
		おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		おやこどん(く)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		くだもの			メロン	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 27.0
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ	
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろみずに	キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			でこぼん	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.2
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ	
		ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
		にくだんごスープ	はるさめ・でんぷん・さとう	とりにく・だいずたんぱく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
		ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーンかじゅう	
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 21.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにゃく・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	
		のりのつくだに	さとう	のり		
くだもの			みかん			
13	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 21.5
		キャロットライス	こめ・むぎ・あぶら		にんじん	
		とりにくときのこのホワイトソースかけ	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・しめじ・にんにく・パセリ	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
		アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶりのてりやき		ぶり		
		きりほしだいこんのもの	さとう	さつまあげ	きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 22.3
		げんまいいりうすまきパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・げんまい	だっしふんにゅう		
		メキシカンビーフソテー(ルーフ)	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
		メキシカンビーフソテー(ポテト)	あぶら・じゃがいも			
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	

ひらひら ひらひら	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく し(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 22.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・とりにく・かつおこ	しょうが	
	ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			せとか	
17 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかリングフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	いか・だいずたんぱく	地元の食材を 探そう!	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	さといも・こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・ごま	のり		
20 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレーパウダー	ぎゅうにくと・ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな		
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・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ		
エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ		
たまごスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
☆ ふじっぴー給食 静岡県産の食材をつかったこんだて ☆					
22 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず		
	おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・レタス・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
むぎいりごはん	こめ・むぎ				
ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにくと・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース		
こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん		
みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.7	
むぎいりごはん	こめ・むぎ				
さけのマヨネーズやき	パンこ・マヨネーズ	さけ	パセリ		
こふきいも	じゃがいも	あおのり			
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな		
くだもの			いちご		
28 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 20.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あしたかつ	パンこ・でんぷん・さとう	ぎゅうにくと・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・なかなぎ	
	ごまソース	ごま・さとう			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	にんじん・だいこん・はねぎ	
いちごミルクデザート	さとう	にゅうせいひん・れんにゅう	いちごかじゅう		

今月の給食は19回の予定です。仕入れや天候などの影響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

静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらうため、県内の小中学校・特別支援学校あわせて約530校で、ふじっぴー給食が実施されます。
22日のふじっぴー給食は、静岡県でとれる食べ物をたくさん使用した献立です。今年は静岡県の「かつお」と「レタス」がテーマです。

ふじっぴー給食

けんさく検索

しずおかけん
静岡県のかつお

かつおクイズ

Q1 静岡県内で冷凍かつおの水あげが一番多い港はどこでしょうか?
① 沼津港 ② 焼津港
③ 御前崎港 ④ 浜名港

Q2 かつおは生まれてから1年でどのくらい大きくなるでしょうか?
(生まれたばかりのかつおは5mmくらい)
① 15cm ② 25cm ③ 45cm

かつおの
水あげ量
全国1位

令和2年度 静岡県のかつおの水あげ量は約90,000トンです。

かつおのおもな漁法

一本釣り



えさのイワシなどをまいて、かつおを集め、さおで1匹ずつ釣る漁法

まき網



大きな網で魚のむれを囲いこみ、網の底をしゃぶって、一度にたくさんとる漁法

静岡県産の食材をつかったこんだて