

# 2月こんだてよていひょう



令和5年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざりょうとそのはたらき			I 補 料 - (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>からだちようしととの</small>	
1 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 20.8
		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	
		しらすいりしゅうまい	こむぎこ・でんぶん・さとう	しらす・すけとうだら・だいずたんぱく・ほたてエキス・かきエキス	たまねぎ・キャベツ・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	
		にらたまスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ・にら・しめじ	
<b>☆ せつぶん こんだて ☆</b>						
2 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 24.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	しそ	
		にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		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	
ふくまめミックス	さとう・こくとう・こむぎこ・もちこめ・でんぶん	だいず・えんどうまめ・あおさ・こんぶエキス				
5 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・みそ・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり				
6 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 25.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのてりやき		さわら		
		きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ			
7 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 27.7
		ソフトめん	こむぎこ			
		カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ぎゅうにく・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・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・とうもろこし	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう	いわし		
8 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ほきのこめおちャフライ	こめこ・あぶら	ほき	せんちゃ	
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		いもに	こんにやく・さといも・さとう	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・ねぶかねぎ	
<b>～ 6年1組 THE・元気もりもり中華給食！！～</b>						
9 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 24.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	あぶら・でんぶん・ごまあぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン・あかピーマン	
		ハムときゅうりのサラダ	ごまあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
		わんたんスープ	わんたんのかわ	ぶたにく・わかめ	だいこん・こまつな・はねぎ	
ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト				
13 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいずのアーモンドあえ	あぶら・でんぶん・アーモンド・さとう	だいず・さわら		
		おひたし		かつおぶし	キャベツ・こまつな	
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・はねぎ			
<b>♡ バレンタイン こんだて ♡</b>						
14 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 17.9
		チキンライス	こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
		スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
		やさいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ	
		チョコプリン	さとう・あぶら・ココア・こめこ			
15 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 18.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふゆやさいかレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぎゅうにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・プロッコリー	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
くだもの			ネーブルオレンジ			

ひ に ち	よ う び	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (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＞ おもに体をつくるのもとになる食品 <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のもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
<b>～ 6年2組 健康に良い三島野菜 こんだて ～</b>						
16 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 28.0	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ		
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
	くだもの			みかん		
<b>☆ ふるさと きゅうしょくの日 ☆</b>						
19 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 25.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・グリーンピース		
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はくさい・ほうれんそう		
	かたぬきチーズ		チーズ			
20 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 26.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ			
	やさいソテー	あぶら		ほうれんそう・にんじん・キャベツ		
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		
21 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		521 18.6	
	チョコカルパン	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら・チョコレート	だっしふんにゅう・たまご			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく・だいすたんぱく	たまねぎ		
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし		
	かぶのポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ポークウインナー	はくさい・かぶ・たまねぎ・にんじん		
<b>☆ ふじっぴー きゅうしょく ☆</b>						
22 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	静岡県産のかつおを使用した卵焼きとフリルレタスをソテーに使用します。 地場産物や静岡県産の食材を多く取り入れた給食を提供します。	559 20.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かつおツナのあつやきたまご	さとう	かつお・たまご・こんぶエキス・だいすあぶら			
	ウインナーとやさいのソテー	あぶら	ウインナー			レタス・キャベツ・とうもろこし
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・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
	ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー
26 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 22.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	ちくわ・こんぶ・さつまあげ	だいこん		
	うすらたまごのしょうゆに	さとう	うすらのたまご			
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		
	くだもの			みかん		
27 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 22.3	
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま				
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり			
	ほうれんそうのにびたし	さとう		ほうれんそう・にんじん・しめじ		
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
28 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 23.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりにくのごまソース	さとう・ごま	とりにく	しょうが・にんにく		
	こふきいも	じゃがいも				
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな		
	いちごみかんの2しょくゼリー	さとう・みずあめ		いちご・みかん・オレンジ		
29 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 23.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にくどんのぐ	さとう・いとこんにゃく	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ		
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ		
	くだもの			みかん		

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。

**\*\*6年生 考案献立\*\***

6年生が家庭科の時間に考えた献立を2/9、2/16に提供します。6年間給食を食べてきた6年生だからこそ、栄養バランスや地場産物、色どりなど食べる人の顔を思い浮かべて一生懸命立てた献立です。当日は、6年生に感謝しながら全校で味わいたいと思います。どうぞお楽しみに。

