



# 2月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

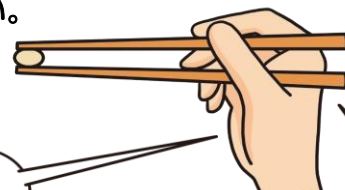
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだから</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちょうしととの</small>	
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	でんぷん・パンこ	とりにく	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	とんじる	こんにゃく・さといも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	さけふりかけ	でんぷん・さとう	さけ・こんぶ・のり	まっちゃん	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん	ブルー (かじゅう)	
	☆ せつぶんこんだて ☆				
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちやフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	アーモンドサラダ	アーモンド・ごまあぶら・さとう		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さつまいも・ごま	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	おちゃめなだいず	さとう	だいず	まっちゃん	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
	3日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
おさくらごはん		こめ・むぎ・ごま			
しらすいりしゅうまい		こむぎこ	たら・しらす	たまねぎ・ふるね	
にびたし				ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
たまごスープ		でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
4日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		706
	チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・チョコシート	たまご・スキムミルク		
	メキシカンビーフソテー (じゃがいも)	あぶら・じゃがいも			
	(ビーフソテー)	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
5日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・ほたて	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ		
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	ごぼういりハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・マッシュルーム たまねぎ・トマト (かん)・グリーンピース	
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	きゅうり・キャベツ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
	いちごミルクデザート	さとう	ぎゅうにゅう	いちご (かじゅう)	
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	あおなごはん	こめ・むぎ・ごま	かつおけずりぶし	あおな	
	ぎょうざ	あぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	きゃべつのにびたし	さとう		キャベツ・にんじん・しめじ・とうもろこし	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ベーコン・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	スキムミルク		
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	いろいろやさいふりかけ	さとう	かつおけずりぶし	あおな・あかしそ・かぼちゃフレーク・にんじんフレーク	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん	りんご	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		793
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	さといものミートカレー	さといも・あぶら・カレールー	ぎゅうにく・だいず・こなチーズ	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・えだまめ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	ヤクルト	さとう	スキムミルク		

15日から26日は、裏面をごらんください。

豆 (大豆) には栄養がたっぷり。豆に夢いたんばく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。



ただ正しくはしをもつて **豆を食べよう!**



えんぴつをもつように上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて下のはしにのせる

ただ正しはしもち方

下のはしはおやゆびのねもとではさみ、うごかさない。

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
		＜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>からだ</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 との</small>	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・とうもろこし	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	ミルク（コーヒー）	さとう			
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	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・だいず・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト（かん）・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら	チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご（かじゅう）・レモン（かじゅう）	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじんペースト・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	おこげとやさいのスープ （おこげ）	もちこめ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
★ 1ねんせい・なかよし1ねんせい★おべんとうのひ★					
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	ごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん （みそだれ）	こんにゃく・さといも さとう・ごま・でんぷん	むずびこんぶ・やきちくわ・さつまあげ みそ	だいこん	
	（うすらのたまご）		うすらのたまご		
	ツナのドレッシングあえ	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	こめぬかふりかけ	げんまい・こめぬか・さとう・でんぷん	のり・かつおけすりぶし・かきだし こんぶだし・にぼしだし・とびうおだし	しいたけだし・まっチャ	
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		743
	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・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
ふじさんゼリー	さとう				
☆ ふじっぴーきゅうしよく☆					
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ（たつたあげ） （だいこんおろし）	あぶら・でんぷん・こむぎこ さとう	さば	だいこん	
	おひたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とうふ・あぶらあげ・たら・あおのり・みそ	ごぼう	
	ミカンゼリー	さとう		みかん（かじゅう）	
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ごはん	こめ・むぎ			
	えびいもコロッケ	あぶら・えびいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん	とりにく	たまねぎ	
	ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンツァイ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
	わかめふりかけ	さとう	かつおけすりぶし・わかめ・のり	まっチャ・しいたけだし	
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		728
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら	
すりおろしりんご	さとう		りんご		
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	はくさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう	
ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう			

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は18回の予定です。

冬でも牛乳を  
のみましよう！  
ゆっくりのむと  
いいですよ！



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。