



# 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 たんぱく質  kcal 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>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 ちょうし ととの</small>	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 25.3
	ソフトめん	めん			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	だいず・ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ	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	
2日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 20.2
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゅフライ	あぶら	はんぺん		
	キャベツとホウレンソウのアーモンドサラダ	アーモンド・あぶら・さとう		ホウレンソウ・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さつまいも・こま	みそ	たまねぎ・はねぎ	
のりのつくだに		のり			
3日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 32.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん	あぶら・でんぷん	ぶたにく・えび	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ	
	うずらのたまご		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	
4日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 24.8
	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	
7日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		736 25.4
	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・カレールウ	ぶたにく・だいず・こなチーズ	にんにく・しょうが・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		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	
8日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		766 25.6
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく	キャベツ・しょうが	
	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	さといも・しろこま・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
	さけのふりかけ	でんぷん・さとう	さけ・こんぶ・のり	まっちゃん	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 21.7
	ごはん	こめ・むぎ			
	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	たまねぎ	
	ハムとにらのちゅうかいため	あぶら	ハム・ちくわ・はるさめ	にら・はくさい	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	
10日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 20.0
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ぎょうざ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ぶるね	
	キャベツのにびたし	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		ベーコン・わんたん・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	ぎゅうにゅう		
14日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 29.5
	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・さとう・でんぷん	だいず	さわら	
	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	



15日からは裏面をご覧ください



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 たんぱく質  kcal 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>からだ 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 ととの</small>	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 24.9
	ごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそだれ	さとう・ごま・でんぷん	みそ	とうもろこし・はくさい・にんじん	
	うずらのたまご		たまご		
	ツナサラダ	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ	
16日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		755 30.2
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットゆき	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	
	やさいのスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・はねぎ	
17日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 28.7
	ごはん	こめ・むぎ			
	おやくどん	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	ごま	あぶらあげ・みそ	はくさい・はねぎ	
18日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 24.6
	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	
21日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702 25.6
	バターコーンライス	こめ・むぎ・バター		とうもろこし	
	メキシカンポークソテー	こむぎこ・バター・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・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 ビュレ・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	
22日 (火) 	★ふじっぴーきゅうしよく しずおかけんのしよくざいをたくさんつかったこんだて★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 21.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	でんぷん	さば	しょうが	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	おひたし			ほうれんそう・はくさい・レタス	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう	
ふじさんゼリー	さとう				
24日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 22.7
	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・さとう	たら・だいず(こな)・しらす	たまねぎ・しょうが	
	にびたし			こまつな・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		
25日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		704 29.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・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	あぶら・さとう	だいず	えだまめ・キャベツ・きゅうり・にんじん	
みかんゼリー	さとう		みかん		
28日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 23.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
	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	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	

今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

★新型コロナウイルス感染症対策として、2月の献立は品数を調整しています。

直接手で食べるパン・果物等の提供は見合わせています。

★22日(火)静岡県産の食材を多く使用したふじっぴー給食を実施します。

この日2年生は給食がありません。