



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			I値* - 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>しょくひん</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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あん)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび・ほたて・なると	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	いわしつみれじる		いわしつみれ・とうふ	にんじん・えのき・はねぎ	
	ふくまめ	さとう・こむぎこ 	だいたい・えんどうまめ		
4日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	じゃこごはん	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
	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	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	すましじる		あおのりだんご・とうふ	にんじん・えのき・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのこうみやり	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶり	にんにく・ふるね・にら	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいたい・ちくわ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	ぼんかん			ぼんかん	
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	チョコカール	こむぎこ・マーガリン・さとう・チョコレート	たまご・スキムミルク		
	メキシカンビーフソテー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・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	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	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	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	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	
	ちりめんつくだに	さとう	こざかな	ふるね	
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699
	ごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・ほししいたけ・にんじん とうもろこし・はねぎ	
	おこのみまめ	あぶら・でんぷん・さとう	しろはなまめ・きなこ		
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしのソースあえ	でんぷん・あぶら・パンこ・さとう	まいわし		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	ぼんかん			ぼんかん	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686
	ソフトめん	ソフトめん			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく 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(かんづめ)・パセリ	
	ドレッシングあえ	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	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	みかん			みかん	

15日から28日は、裏面をごらんください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ギ - 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 ちょうし ととの</small>	
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	さけときのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	さけフレーク	にんじん・たまねぎ・しめじ	
	オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	(ごまソース)	さとう・ごま		トマトピューレ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー トマト(かんづめ)・パセリ	
	ミルクプリン		スキムミルク・ぎゅうにゅう		
★ ふるさと きゅうしょく ★					
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう・ごま	わかめ		
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・あぶら・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
					
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		734
	ごはん	こめ・むぎ			
	カレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぎゅうにく・こなチーズ・スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん 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	
	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	
	でこぼん			でこぼん	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	あぶら・さとう・こんにゃく	とりにく・むすびこんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・えのき・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	ミニトマト			ミニトマト	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	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・だいこん・はねぎ	
みかん			みかん		
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	オムライス(チキンピラフ)	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	(オムライスのたまごやき)	でんぷん・さとう・あぶら	たまご		
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	こぶきいも	じゃがいも			
	ふじさんゼリー	さとう			
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	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		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・でんぷん・さとう	のり		
	みかん			みかん	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	ゆかりごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう		あかしそ	
	みそおでん(おでん)	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご		
	(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり・にんじん	
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのカリコロあえ	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう・ごまあぶら	だいず・さわら	れんこん・ごぼう・ふるね・ねぶか・にんにく	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
でこぼん			でこぼん		
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694
	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	
	あおのりポテト	じゃがいも	あおのり		
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	
	ぼんかん			ぼんかん	

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19回の予定です。