



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> おもにからだ <small>からだ</small> 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 <small>からだちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら	くろはんぺんのおちゃフライ		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	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・しめじ・はねぎ	
	ふくまめ	さとう・こくとう・こむぎこ	だいず・えんどうまめ		
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん(おでん) (みそだれ)	こんにゃく・さといも さとう・でんぷん・ごま	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ みそ	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	のりのつくだに	さとう	のり		
	みかん			みかん	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしのソースあえ	あぶら・パンこ・さとう	いわし		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ぼんかん			ぼんかん	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
	ぎょうざ		ぎょうざ		
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん・たけのこ・チンゲンツァイ	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのこうみゆき	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	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・いんげん	
	みそしる	さといも・ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・いんげん	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	ぼんかん			ぼんかん	
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	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	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	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	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう	さんま	かぼす(かじゅう)・レモン(かじゅう)	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	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・しめじ・はねぎ	
ぼんかん			ぼんかん		

14日から28日は、裏面をらんください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初* 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</small>	
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	ごはん	こめ・むぎ			
	トクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・いんげん	
	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・ほうれんそう	
	みかん			みかん	
	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		
★ ふるさと きゅうしょく ★					
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	ごま	なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	ミカンゼリー	さとう		みかん(かじゅう)	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	カレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・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・きゅうり にんじん・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	
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ・わかめ	はねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		749
	こくとういりうずまきパン	こむぎこ・あぶら・さとう・こくとう	スキムミルク		
	メキシカンポークソテー(じゃがいも)	あぶら・じゃがいも			
	(ポークソテー)	バター・こむぎこ・あぶら	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	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	ふるね・にんにく・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	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・パセリ	
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	にくだんごのおこげスープ (おこげ)	もちごめ・あぶら	つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	オムレツ		オムレツ(たまご)		
	こふきいも	じゃがいも			
	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	
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	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	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	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	
	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 ミルクプリン		ベーコン スキムミルク・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう	

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。

