










# 2月 こんだて よていひょう

平成30年度 三島市立南小学校

日	日にち	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 たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <b>せつぶん (2月 3日)</b>  </div> <div style="text-align: center;"> <b>どくしょじゅんかん (1月 28日 ~ 2月 8日)</b> </div> </div>						
1	金	だいすわかめごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし きゅうりともやしのスづけ さといもみそしる	あぶら こめ むぎ   ごまあぶら さとう さといも	だいす わかめ ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	 きゅうり もやし にんじん だいこん にんじん はねぎ	644 31.2
4	月	ごはん ぎゅうにゅう はなやさいカレー チーズサラダ アーモンドごさかな いちご	こめ むぎ あぶら ジャがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ごさかな	カリフラワー かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん いちご	640 23.1
5	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほうれんそうのごまあえ けんないさんおかつぶなっとう	こめ むぎ さとう ジャがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	しらたき たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ にんじん	652 28.0
6	水	ごはん ぎゅうにゅう トンクドワフ わかめスープ てづくりスイートポテト	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも バター さとう くるごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	 しょうが しいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	707 26.8
7	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおひたし のっぺいじる	こめ むぎ さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう みそ さば かつおぶし あぶらあげ とうふ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	595 27.3
8	金	ごはん ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ ちりめんじゃこのサラダ とんじる のりのつくだに	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう がんもどき ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ のりのつくだに	ほうれんそう キャベツ にんじん ｺｰﾝ ごぼう こんにゃく だいこん はねぎ	630 24.7
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>6年 2組 アレンジ・リクエストきゅうしょくにちょうせん! 「しゅんのしょくざいをたくさんつけたメニュー」</b> </div>						
12	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメンスープ ブロッコリーのマヨネーズいため ぼんかん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく えび	しななく ごぼう にんじん はくさい もやし ｺｰﾝ はねぎ ブロッコリー キャベツ ピーマン ｺｰﾝ	639 27.3
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">  <b>ふるさときゅうしょくの日</b>  </div>						
13	水	さくらごはん ぎゅうにゅう にじますのきのこあんかけ かきたまじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう にじます とうふ たまご	 しょうが しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん エリンギ はねぎ	599 26.0
14	木	なめし ぎゅうにゅう にごみおでん うすらのたまご ブロッコリーのおかかあえ ガトーショコラ	こめ むぎ ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ うすらのたまご かつおぶし とうにゅう	なめし だいこん にんじん こんにゃく ブロッコリー キャベツ にんじん	626 21.6
15	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーマーボーどんのぐ ジャがいものちゅうかサラダ いちご	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぶかねぎ にんじん きゅうり キャベツ いちご	658 24.5

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
18月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごもきんぴら なまあげのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん こまつな	685 30.0
19火	りんごチップいりパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに ほうれんそうのサラダ てづくりミルクプリン	パン バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	りんご にんじん たまねぎ トマト グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン ビーマン	630 23.4
20水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさといものあげに はくさいのみそしる ぼんかん	こめ むぎ あぶら でんぷん さといも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいす とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが しいたけ にんじん グリンピース にんじん はくさい はねぎ ぼんかん	705 25.5
21木	さけときのこのピラフ ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ほうれんそうソテー ラビオリのスープ	バター こめ むぎ あぶら ラビオリ	さけ ぎゅうにゅう オムレツ ハム わかめ	たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン にんじん エリンギ はくさい	546 27.5
<b>ふじさんの日 (2月 23日)</b>					
富士山が世界無形文化遺産に登録され、223の語呂合わせで2月23日は富士山の日です。給食にも富士山がかけています。さがてみましょう。					
22金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ふじさんコロケ とうふすましじる	こめ むぎ あぶら でんぷん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なるとまき とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん えのきたけ はねぎ	660 24.8
<b>6年 1組 アレンジ・リクエストきょうしゅくにちょうせん! 「からだ ポカポカ メニュー」</b>					
25月	もちげんまいいりごはん ぎゅうにゅう さけのカレーチーズやき ほうれんとしめじのにびたし ねぎごまにくだんごのスープ	こめ もちげんまい ごま	ぎゅうにゅう さけ チーズ つくね	しょうが ほうれんそう しめじ にんじん にんじん たまねぎ もやし だいこん ねぶかねぎ しょうが	601 32.6
26火	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ビーンズサラダ うすらのたまご きせつのくだもの	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす うすらのたまご	しょうが しいたけ たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん きせつのくだもの	654 27.0
27水	ごはん ぎゅうにゅう やしししゃも くきわかめのきんぴら だいこんのそぼろに	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ さつまあげ とりにく	しょうが にんじん しょうが にんじん だいこん グリンピース	604 24.4
28木	ほたてごはん ぎゅうにゅう こえびとカシューナッツのからあげ いもだんごじる いちご	さとう こめ むぎ でんぷん あぶら カシューナッツ じゃがいも でんぷん	とりにく あぶらあげ ほたて ぎゅうにゅう だいす えび とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ グリンピース ごぼう だいこん はくさい ねぶかねぎ いちご	659 26.9

### 節分にあわせて

今月は節分にあわせて、大豆や大豆製品を使った料理を多く取り入れていきます。大豆、豆腐、油揚げの他、生揚げ、がんもどき・・・いくつかあるか数えてみましょう。



### ... みしま茶、飲んでいいますか? ...

### みしま茶



2月も、水筒にみしま茶を入れて持参しましょう。

これをきっかけに、子どもたちに静岡茶をもっと好きになってもらえたら嬉しいです♪

\*\* 緑茶の効果がたくさん \*\*

- 1 カテキンやフッ素がむしばを予防します。カテキンには、殺菌効果があり、口臭が予防できます。
- 2 ビタミンCは、風邪の予防効果だけでなく、肌にはりや潤いを与えます。
- 3 カフェインには目を覚ます作用や勉強・運動の能力を高める効果があります。
- 4 テアニンには、うま味と甘味の成分があり、心と体をリラックスさせる効果があります。

※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

☆6年3組のアレンジ・リクエスト給食は3月に実施します。

