

# 2月 こんだて よてい ひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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		
		 <b>せつぶん (2月 3日)</b> 		<b>どくしょじゅんかん (1月 28日 ~ 2月 7日)</b>			
3月	○	だいすわかめごはん いわしのうめに ほうれんそうのびたし いものこじる	あぶら こめ むぎ さとう でんぷん さといも	だいす わかめ いわし とうふ みそ	うめぼし ほうれんそう しめじ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	585 24.9	
4火	○	ごはん にくみそみおでん うすらのたまご きゅうりともやしのすつけ いちごのムース	こめ むぎ さとう さといも とりにく でんぷん ごまあぶら さとう さとう	こんぶ ちくわ さつまあげ うすらのたまご にゅうせいひん	だいこん にんじん こんにゃく きゅうり もやし にんじん いちごかじゅう	625 22.6	
5水	○	ごはん トングドウフ わかめスープ みしまちゃのカップケーキ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく なまあげ わかめ きゅうにゅう 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 えのきたけ はねぎ せんちゃ	718 27.6	
6木	○	ごはん さんまのかばやき はくさいのおひたし さといものみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま さといも	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ほうれんそう だいこん にんじん はねぎ	678 23.1	
7金	○	さけときのこのピラフ オムレツ エリンギのソテー ラビオリのスープ	バター こめ むぎ さとう バター ラビオリ	さけ たまご ぶたにく わかめ	たまねぎ しめじ エリンギ チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい	541 25.9	
10月	○	ごはん あじのフライ むしキャベツ すいとんじる ミニトマト	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま すいとん	あじ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぶたねぎ ミニトマト	641 22.3	
12水	○	ちゅうかめん みそラーメンスープ えびとブロッコリーのサラダ いちご	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま	みそ・ぶたにく えび	しなちく 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 いちご	600 28.3	
13木	○	ごはん 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 じゃがいも ごま さとう	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	647 27.8	
14金	○	ごはん はなやさいカレー ビーンズサラダ アーモンドこざかな ぼんかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド	ぶたにく だいす こざかな	しょうが たまねぎ にんじん かぶ カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン ぼんかん	657 24.0	

### 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ます。大豆、豆腐、油揚げの他、生揚げ、がんもどき……。いくつあるか数えてみましょう。







### … みしま茶、飲んでいいますか? …



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はなく、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

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
 ※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	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	
17月	○	ごはん さばのみそに いそかあえ のっぺいじる	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	みそ さば のり あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	600 27.5
18火	○	ごはん カレーマーボーどんのく じゃがいものちゅうかサラダ ぼんかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 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 ぼんかん	686 23.9
19水	○	ごはん がんもどきのにつけ ちりめんじゃこのサラダ とんじる こんぶのつくだに	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら さといも さとう ごま	がんもどき ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	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	611 24.0
20木	○	 <b>ふじさんの日 こんだて (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かれています。さがてみましょう♪♪♪	
20木	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき ふじさんコロッケ とうふすましじる ふじさんデザート	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 さとう こむぎこ アーモンド	ぶたにく とりにく なるとまき とうふ わかめ たまご	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ あかピーマン りんご にんじん えのきたけ はねぎ	724 25.6
21金	○	 <b>～ほっかほかちゅうかふうメニュー～</b> 			体が温まるようにピピンバはピリ辛風にしました。富士山ゼリーでお口がさっぱりします。(6の1より)	
21金	○	ごはん ピピンバ(にくいため) (ナムル) こまつなとはるさめのちゅうかふうスープ ふじさんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう はるさめ さとう	6年生が考えた献立 ぶたにく みそ ハム	ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし にんじん こまつな たけのこ はくさい はねぎ	636 22.7
25火	○	ロールパン フランクフルト さっぱりサラダ ほたてのチャウダー	パン さとう さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	フランクフルト ベーコン ほたて きゅうりにゅう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	654 29.4
26水	○	 <b>ふるさときゅうしょくの日</b> 			三島でとれたおいしい大根と里芋をたっぷり使ってそぼろ煮を作ります。	
26水	○	ごはん やきししゃも くきわかめのきんぴら みしまのだいこんとさといものそぼろに	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	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 だいこん グリンピース	607 24.4
27木	○	ごはん とりにくとさといものあげに はくさいのみそしる いちご	あぶら でんぷん さといも さとう アーモンド	こめ むぎ 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 だいこん にんじん はくさい こまつな いちご	607 24.4
28金	○	ごはん はっほうさい ミックスかりんとう 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 アーモンド さつまいも ごま あぶら	ぶたにく だいす こさかな うすらのたまご	しいたけ たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きせつのくだもの	718 29.0

。。。南小学校に野菜を届けてくださっている農家さん。。。

子どもたちのために、いつもおいしい野菜を届けてくださりありがとうございます。

○杉山さん  
だいこん  
根深ねぎ



○山田さん  
ほうれん草  
葉ねぎ



○河崎さん  
キャベツ  
さつまいも



○杉本さん  
里芋



○高橋さん  
白菜



○加藤さん  
ミニトマト

