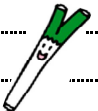












2月 こんだてよていひょう

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 <small>しよくひ</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>からだちようし ととの</small>	
1月	○	ごはん とりにくのごまソース こまつなのにびたし みそしる	こめ むぎ さとう ごま さとう さといも	とりにく みそ	こまつな にんじん しめじ だいこん ねぶかねぎ 	562 22.5
せつぶん(2月2日)						
2火	○	わかめごはん いわしのうめに くきわかめのきんぴら みそしる  ふくまめミックス	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま さとう こくとう こむぎこ	わかめ  いわし くきわかめ さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ だいた えんどうまめ	うめ  にんじん さやいんげん はくさい ねぶかねぎ はくさい	611 25.5
3水	○	ごはん トンクドウフ わんたんおこげスープ いちごゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら わんたんのかわ ごまあぶら おこげ さとう	ぎゅうにく なまあげ  わかめ	しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん ねぶかねぎ いちご	676 26.5
～ 6年1組 しゅんのさけといろどりこんだて ～						
4木	○	コーンピラフ さけのマヨネーズやき あおなごまあえ みそしる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごま パンこ ごま さとう 	さけ  あぶらあげ みそ	たまねぎ とうもろこし グリンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん だいこん はくさい はねぎ	579 27.1
5金	○	ごはん とりにくとさつまいものあげに みそしる のりふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	とりにく だいた あぶらあげ みそ わかめ のり	にんじん しいたけ たけのこ グリンピース だいこん にんじん キャベツ ねぶかねぎ	650 21.4
8月	○	ごはん はっほうさい うすらたまご ミックスかりんとう いちごミルクデザート	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも あぶら アーモンド さとう ごま さとう	ぶたにく うすらたまご ちりめんじゃこ だいた にゅうせいひん 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 さやいんげん チンゲンサイ  いちご	748 30.6
～ 6年2組 えいようたっぴりもりもりこんだて～						
9火	○	ごはん とりのからあげ コーンとこまつなのしょうゆあえ たまごスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん でんぷん	とりにく かつおぶし  たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん はねぎ	653 27.1
10水	○	ごはん がんものにつけ ツナのあえもの ぐだくさんじる こんぶのつくだに	こめ むぎ さとう さとう ごま  こんにゃく さといも さとう ごま	がんもどき まぐろ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	610 22.8
12金	○ 	ちゅうかめん みそラーメンスープ ポークパオズ ちゅうかいため ガトーショコラ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん パンこ さとう ごまあぶら ごまあぶら あぶら ココア こめこ さとう	みそ ぶたにく ぶたにく ほたて こんぶ かつお とうにゅう	たけのこ にんじん キャベツ とうもろこし もやし ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	678 29.2

****6年生、考案給食献立****

6年生が家庭科の時間に考えた献立を2/4、2/9、2/16に提供します。栄養バランスや地場産物の活用、色どりなどさまざまな面を考慮した献立です。どうぞお楽しみにしてください。

※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人当り 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	
15月	○	ごはん	こめ むぎ			611 22.6
		おやこどんのぐ	さとう	とりにく たまご	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
		みそしる		とうふ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
16火	○	～ 6年3組のまごころていしょく～				620 22.3
		ごはん	こめ むぎ			
		あじフライ(ソース)	パンこ こむぎこ でんぷん	まあじ		
		こぶきいも	あぶら じゃがいも	あおのり	たまねぎ	
とんじる	こんにゃく	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ			
17水	○	よこわりバターロールがたパン	パン	スキムミルク		600 25.2
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぶたにく きゅうにく ウィンナー	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース	
		フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	
		こざかな	ごま さとう	いわし		
		ツナマヨネーズ	マヨネーズ	まぐろ たまご		
18木	○	ごはん	こめ むぎ			672 26.8
		さわら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	えだまめ	
		おひたし			にんじん キャベツ とうもろこし	
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ だいこん ねぶかねぎ	
19金	○	ごはん	こめ むぎ			687 25.9
		とうふのチリソースどんのぐ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぶかねぎ	
		ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
22月	○	ふじっぴーきゅうしょく		静岡県産のさばを使用します。地場産物や静岡県産の食材を多く取り入れた給食を提供します。		693 23.6
		ごはん	こめ むぎ			
		さばのおろしがけ	あぶら でんぷん さとう	さば	だいこん	
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
		みそしる	さつまいも	みそ とうふ わかめ	はくさい ねぶかねぎ	
ふじさんゼリー	さとう					
24水	○	ふるさときゅうしょくの日				635 23.8
		ごはん	こめ むぎ			
		はなやさいカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん カリフラワー かぶ フロッコリー	
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
かたぬきチーズ		チーズ				
25木	○	さけときのこのピラフ	こめ むぎ あぶら	さけ	たまねぎ しめじ	527 25.7
		オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
		エリンギソテー	あぶら でんぷん さとう		エリンギ にんじん キャベツ	
		ラビオリスープ	こむぎこ あぶら パンこ でんぷん	わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい	
26金	○	ごはん	こめ むぎ			651 20.8
		ピピンバのぐ(にくいため)	ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく みそ	ぜんまい	
		ピピンバのぐ(ナムル)	ごまあぶら さとう ごま		こまつな キャベツ とうもろこし	
		わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	
		いちごのムース	さとう みずあめ	とうにゅう	いちご	