

2月 こんだてよていひょう

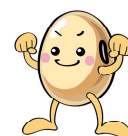
三島市立南小学校

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 しよくひ</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 しよくひ</small>		
1 火	○	ごはん	こめ むぎ			603 21.8	
		にくみそおでん	さとう こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ とりにく みそ	だいこん にんじん		
		うすらたまご		うすらたまご			
		きゅうりのすづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん		
		いちごミルクデザート	さとう みずあめ れんにゅう	たまご にゅうせいひん	いちご		
2 水	○	ごはん	こめ むぎ			599 24.0	
		げんきどんのぐ	あぶら さとう	ぎゅうにく	だいこん ごぼう にんじん こまつな		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ		
		かこうこざかな	ごま さとう	いわし			
3 木	○	せつぶん(2月3日)				600 24.0	
		わかめごはん	こめ むぎ				
		いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし			しょうが
		くきわかめのきんぴら	さとう ごまあぶら ごま	くきわかめ さつまあげ			さやいんげん にんじん
		みそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ わかめ			はくさい ねぶかねぎ
ふくまめミックス	さとう こくとう こむぎこ	だいたす えんどうまめ					
4 金	○	コーンピラフ	こめ むぎ あぶら		たまねぎ とうもろこし グリンピース	608 23.9	
		チリコンカン	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく だいたす	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトかん		
		ちゅうかさラダ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
7 月	○	ごはん	こめ むぎ			557 27.3	
		さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ			
		こまつなのおひたし	さとう		こまつな しめじ		
		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 にんじん だいこん ねぶかねぎ		
		わかめふりかけ	さとう でんぷん	わかめ かつおぶし のり	まっちゃ しいたけ		
8 火	○	ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	552 26.0	
		かれいのこめこたつたあげ	あぶら でんぷん こめこ	かれい かんてん	しょうが		
		キャベツのちゅうかあえ	ごまあぶら ごま さとう		きゅうり キャベツ とうもろこし		
		えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご わかめ	えのきたけ にんじん ねぶかねぎ		
9 水	○	ソフトめん	ソフトめん			665 25.7	
		ミートソース	バター あぶら	ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ		
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ えだまめ		
10 木	○	ごはん	こめ むぎ			629 24.7	
		チンジャオロース	ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たけのこ ピーマン		
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう			
14 月	○	カレーピラフ	あぶら こめ むぎ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース	762 28.8	
		ハンバーグ(ソース)	さとう ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが		
		やさしいソテー	あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし		
		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		
		ガトーショコラ	あぶら ココア こめこ さとう	とうにゅう			

☆給食時間におけるコロナウィルス対応☆

- 給食前には、丁寧な手洗い、消毒を行います。
- 手で直接、触る果物は、2月中は控えています。パンをごはんに変更しました。
- 間隔をあけて配膳を行います。
- 喫食中は、前を向いて、会話をせずに食べます。
- 牛乳パックは、リサイクルせず、小さくたたんで捨てます。
- 間隔をあけながら片付けを行います。

※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			I補け - 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>しよくひ</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>しよくひ</small>	
15 火	○	ごはん さわらとだいずのカシューナッツあえ ナムル みそしる	こめ むぎ あぶら カシューナッツ でんぷん さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま さとう	だいず さわら あぶらあげ みそ わかめ	えだまめ にんじん こまつな キャベツ はくさい だいこん ねぶかねぎ	662 27.6
16 水	○	ごはん とりそぼろいりあつやきたまご ミックスかりんとう とんじる	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも でんぷん さとう ごま こんにゃく さといも	とりにく たまご だいず ちりめんじゃこ ぶたにく みそ とうふ	 ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	672 24.8
17 木	○	ごはん ごぼういりハッシュドビーフ りんごサラダ いよかんゼリー	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう	ぎゅうにく スクムミルク こなチーズ いよかん	たまねぎ マッシュルーム トマトかん ごぼう にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし りんご きゅうり	669 20.4
 ふるさときゅうしょくの日 						
18 金	○	すきやきごはん ししゃものたつたあげ キャベツのあえもの のっぺいじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく さといも でんぷん	ぎゅうにく ししゃも あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	595 24.4
21 月	○	ごはん ちゅうかどんのぐ うすらたまご フルーツジュレ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく えび うすらたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ だけのご グリンピース ももかん みかんかん パインかん アセロラジュレ	613 23.0
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。			
22 火	○	ごはん さばのおろしがけ ごまあえ みそしる ふじさんゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま さとう さつまいも さとう	さば みそ とうふ わかめ	だいこん こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぶかねぎ	694 23.8
24 木	○	ごはん トンクドウフ みそしる おこめみかんタルト	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう こめこ みずあめ さとう あぶら	ぶたにく なまあげ あぶらあげ みそ とうにゅう	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ みかん	716 27.3
25 金	○	ごはん あじフライ(ソース) あおのりいりこふきいも みそしる	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも やきふ	あじ あおのり あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ねぶかねぎ	617 22.5
28 月	○	ごはん やきにく やさしいソテー ちゅうかコーンスープ みかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにく ポークハム とうふ たまご	りんごかん にんじん ピーマン たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ とうもろこし ねぶかねぎ みかん	647 27.6

2月3日
節分

大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災害を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。

