



# 2がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
3 (月)	<b>節分献立</b> <small>せつぶん こんだて</small>	せつぶん だいず 節分には、大豆をまいたり、いわしの頭 <small>あたま</small> とひいらぎを玄関にかざったりして、「おに」をおいはらいます。			560 kcal 24.9 g 19.2 g 2.6 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いわしのうめ	でんぷん	いわし	うめ・しそ	
	はくさいのにびたし			★はくさい・えのきだけ・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	★だいこん・★はねぎ	
だいずのふりかけ	ごま・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ かつおけずりぶし	にんじん		
4 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			585 kcal 25.4 g 15.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき	☆ぶたにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	
	なっとう		だいず		
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
5 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			597 kcal 25.4 g 18.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	タラのなんばんづけ				
	タラのからあげ	でんぷん・あぶら	タラ		
	なんばんづけのタレ			★ねぶかねぎ	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
チンゲンサイのスープ	あぶら	☆とうふ・とりにく	たまねぎ・チンゲンサイ・えのきだけ		
6 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			718 kcal 30.9 g 28.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	トクドウフ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆なまあげ・☆ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん・☆しいたけ・しょうが	
	ミックスかりんとう	★さつまいも・アーモンド・でんぷん ごま・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	☆とうふ・たまご	とうもろこし・★はねぎ・にんじん	
7 (金)	セルフドッグ				592 kcal 24.6 g 27.8 g 3.6 g
	ロールパンスライスいり	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		
	フランクフルト(ごまソース)	ごま	ぶたにく		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツのソテー	あぶら		★キャベツ・こまつな・にんじん	
はくさいのクリームスープ	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・ベーコン・しろはなまめ だっしふんにゅう	★はくさい・たまねぎ・マッシュルーム にんじん		
10 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			603 kcal 27.6 g 24.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さかなのからしマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	にびたし		☆あぶらあげ	★キャベツ・こまつな・えのきだけ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく	☆なまあげ・みそ	★だいこん・ごぼう・にんじん・★はねぎ	
12 (水)	ソフトめん	☆こむぎこ			635 kcal 23.7 g 20.9 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ミートソース	☆こむぎこ・バター・あぶら	とりにく・だいず・☆ぎゅうにく・チーズ だっしふんにゅう・ヨーグルト	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん セロリ・パセリ	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(たまご不使用)	ハム	きゅうり・にんじん	
	くだもの			デコボン	
13 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			611 kcal 21.6 g 20.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま		★キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
	ミルクプリン		★ぎゅうにゅう・だっしんにゅう ★なまクリーム		
14 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			665 kcal 27.8 g 25.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみあえ	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごまあぶら	さわら・☆だいず	にら・にんにく	
	おひたし		かつおけずりぶし	★はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ おもに</small> <small>しよくひん</small>	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> <small>しよくひん</small>	
17 (月) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			544 kcal 20.5 g 16.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハタハタのからあげ	あぶら・でんぷん	ハタハタ		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら	まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	にんじん・きりぼしだいこん・いんげん ☆しいたけ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			ぼんかん	
18 (火) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			552 kcal 21.6 g 15.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	★さといも・でんぷん	☆ぶたにく・だいず	★だいこん・にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる		☆とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	のりのつくだに	でんぷん	☆のり		
	くだもの			デコボン	
19 (水) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			621 kcal 22.9 g 18.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	じゃがいも・カレールー・あぶら	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・セロリ にんにく・しょうが	
	フレンチサラダ	あぶら		★キャベツ・こまつな・とうもろこし・きゅうり	
	ミニトマト			★ミニトマト	
	かこうこざかな	ごま	かたくちいわし		
20 (木) 	<b>世界の料理を楽しもう!</b> 今月は日本からとても近い国「韓国」の料理を紹介します。				557 kcal 24.1 g 18.3 g 2.4 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ブルコギ	でんぷん・ごまあぶら	☆ぶたにく	★はくさい・たまねぎ・にんじん・にら ねぶかねぎ・にんにく	
	ナムル	ごま・ごまあぶら・あぶら		☆もやし・ほうれんそう・にんじん	
	わかめスープ	あぶら	わかめ・とりにく	たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
くだもの			いちご		
21 (金) 	<b>富士山の日献立</b> 2月23日は富士山の日です。富士山の麓、箱根西麓でとれる野菜をたくさん使った献立にしました。				603 kcal 17.5 g 19.3 g 1.6 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	★さといも・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ・かつおだし	たまねぎ	
	ひじきのいために	ごま・あぶら	さつまあげ・だいず・ひじき	にんじん・いんげん	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・☆とうふ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
ふじさんゼリー		とうにゅう	レモンかじゅう		
25 (火) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			553 kcal 22.1 g 17.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	★さといも・こんにゃく やまいも(がんもどきに含まれる)	さつまあげ・がんもどき・ちくわ・こんぶ	★だいこん	
	うずらのたまごしょうゆに		☆うずらのたまご		
	ツナのあえもの	ごま	まぐろあぶらづけ	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	のりふりかけ	ごま	のり		
26 (水) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			581 kcal 29.4 g 20.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き		さば・チーズ		
	キャベツとハムのソテー		ハム	★キャベツ・こまつな・にんじん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	とりにく・わかめ	☆もやし・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	
27 (木) 	<b>6年生ありがとう献立</b> 6年生と過ごせるのもあと1ヶ月…。北小の最上級生として頑張ってくれた6年生に、ありがとうの気持ちを込めた献立にしました。				563 kcal 22.0 g 15.9 g 2.5 g
	セルフオムライス				
	チキンライス	★こめ・むぎ・あぶら	とりにく・だいず	たまねぎ・トマトジュース・にんじん	
	オムライスようたまご焼き	あぶら	たまご		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	りんごサラダ	あぶら		★キャベツ・きゅうり・りんご	
	ポテトスープ	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ・★はねぎ	
	ミルク(コーヒー)				
28 (金) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			659 kcal 22.6 g 20.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	ごまあぶら・あぶら	☆とうふ・とりにく・だいず	トマトピューレ・たけのこ・★はねぎ・にんじん にんにく・しょうが・★トマトソース	
	焼きぎょうざ	こむぎこ・パンこ・でんぷん・こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ・しょうが にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり・とうもろこし・にんじん	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。