



# 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>しよくひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> をつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> の調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			603 kcal 27.1 g 21.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん・あぶら	なまあげ・☆ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・☆しいたけ・しょうが	
	みそしる	さといも	みそ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			れいこう	
<b>節分献立</b>		節分には、大豆をまいたり、いわしの頭とひらぎを玄関にかざったりして、「おに」をおいはらいます。			567 kcal 25.0 g 19.6 g 3.0 g
2 (火)	だいずとツナのたきこみごはん	★こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ・だいず・あぶらあげ	いんげん	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	うめ	
	にびたし	さとう・あぶら	ひじき	★キャベツ・こまつな・えのきだけ	
	すましじる	でんぷん・さとう	タラ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
3 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			599 kcal 25.2 g 23.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりのごまソースかけ				
	とりにくのソテー		とりにく	にんにく・しょうが	
	ごまソース	ごま・さとう		トマトピューレ	
	きりぼしだいこんのサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん・きりぼしだいこん	
4 (木)	ポテトスープ	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ・パセリ	
	すきやきごはん	★こめ・むぎ・さとう・あぶら	☆ぎゅうにく	たまねぎ	
	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・さとう	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ	キャベツ・しょうが	
	こふきいも	じゃがいも	あおりの		
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	★キャベツ・ねぶかねぎ	
5 (金)	くだもの			でこぼん	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			626 kcal 29.9 g 20.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・チーズ		
	やさいソテー	オリーブオイル		★キャベツ・ピーマン・とうもろこし にんじん	
	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・ねぶかねぎ・にんじん	
ヨーグルト		ヨーグルト			
8 (月)	コーンピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	ウィンナー・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	557 kcal 23.9 g 22.7 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	オムレツのブラウンソースかけ				
	オムレツ	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	ブラウンソース	☆こむぎこ・バター・あぶら・さとう	☆ぎゅうにく・だいず・チーズ	たまねぎ・★しめじ・トマトピューレ にんにく	
ミネストローネ	じゃがいも・オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ・トマト・セロリー・にんにく パセリ		
9 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			546 kcal 22.3 g 16.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ホキのこめこおちゃフライ	こめこ・あぶら	ホキ	☆せんちゃ	
	ひじきのいために	ごま・さとう・あぶら	だいず・さつまあげ・☆ひじき	にんじん・いんげん	
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・はねぎ	
	くだもの			いちご	
10 (水)	ソフトめん	☆こむぎこ			675 kcal 23.9 g 23.7 g 2.8 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・さとう	☆ぎゅうにく・だいず だしふんにゅう・チーズ ヨーグルト	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん セロリー・マッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ	
	さつまいものだいずのサラダ	★さつまいも マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	だいず	きゅうり	
	くだもの			れいこう	

※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</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</small>	
12 (金)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			648 kcal 31.3 g 20.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	さとう	さけ・みそ		
	わかめとツナのサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	まぐろあぶらづけ・わかめ	★キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	★だいこん・★ほうれんそう	
	ガトーショコラ	さとう・こめこ・あぶら・ココア	とうにゅう		
15 (月)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			604 kcal 24.4 g 19.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	そばろいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・とりにく・かつおぶし		
	ちくぜんに	こんにやく・さとう・あぶら	とりにく・ちくわ・こんぶ	ごぼう・れんこん・たけのこ・にんじん いんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぶかねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
16 (火)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			628 kcal 27.0 g 23.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらとだいのナッツあえ	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	さわら・だいず	しょうが	
	おひたし		かつおぶし	★はくさい・★ほうれんそう・にんじん	
	みそしる		みそ・くわわかめ・あぶらあげ	★だいこん・えのきだけ・はねぎ	
17 (水)	チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・ココア	たまご・だっしふんにゅう・だいず		576 kcal 21.2 g 28.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	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・とりにく しろはなまめ・だっしふんにゅう	★はくさい・たまねぎ・にんじん マッシュルーム	
	えびとブロッコリーのサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	えび	ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	
	くだもの			きよみオレンジ	
18 (木)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			664 kcal 27.6 g 18.7 g 2.2 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・さとう	☆ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	★キャベツ・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	ミルクプリン	プリンのもと	★ぎゅうにゅう・★なまクリーム だっしふんにゅう		
19 (金)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			661 kcal 27.0 g 20.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ・あぶら	☆とうふ・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
	ポークパオズ	こむぎこ・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・でんぷん・ほたてがい かつおぶし	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	アーモンド・ごまあぶら		★キャベツ・たまねぎ・たけのこ	
	くだもの			でこぼん	
22 (月)	●6年生は給食がありません。お昼については学年だけをごらんください。				
	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			619 kcal 18.3 g 19.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さともみしまコロッケ	★さともみ・あぶら・こむぎこ		ぶたにく・だいず たまねぎ	
	だいこんのそばろに	さとう・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	
	かきたまじる	でんぷん		たまご たまねぎ・★ほうれんそう	
ふじさんゼリー	さとう				
24 (水)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			586 kcal 25.7 g 19.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ぶりのみそダレがけ	さとう・ごま・でんぷん	ぶり・みそ	しょうが	
	さんしよくあえ	ごま・さとう		★キャベツ・きゅうり・にんじん	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	★だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ・にんじん	
25 (木)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			641 kcal 26.3 g 23.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	あぶら・でんぷん	ししゃも	しょうが	
	ポテたまサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	にくだんごスープ	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	たまねぎ・★だいこん・はねぎ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	
26 (金)	わぎいりごはん	★こめ・むぎ			619 kcal 19.5 g 19.9 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	☆ぎゅうにく・だっしふんにゅう ★なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)にんじん グリーンピース・にんにく・しょうが	
	あおなのアーモンドあえ	アーモンド・ごまあぶら・さとう		★キャベツ・こまつな	
	くだもの			いちご	

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。