



# 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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 25.7 g 23.8 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		トマトピューレ	ごま・さとう	
	きりぼしだいこんのサラダ		きゅうり・にんじん・きりぼしだいこん	ごまあぶら・ごま・さとう	
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		
2 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	611 kcal 27.3 g 21.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	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	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	くきわかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さといも	
	くだもの		オレンジ		
3 (木)	<b>節分献立</b>		<b>節分の日には、大豆をまいたり、いわしの頭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。</b>		
	だいずとツナのたきこみごはん	まぐろあぶらづけ・だいず・あぶらあげ	にんじん・いんげん	こめ・むぎ	541 kcal 24.9 g 17.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう・でんぷん	
	にびたし	ひじき	キャベツ・ほうれんそう・えのきたけ	さとう・あぶら	
	すましじる	たら・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	でんぷん・さとう	
むぎいりごはん			こめ・むぎ		
4 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634 kcal 30.3 g 21.0 g 2.2 g
	さばのカレーチーズ焼き	さば・チーズ			
	やさいソテー		にんじん・ピーマン・キャベツ・とうもろこし	オリーブオイル	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	さといも・こんにゃく	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
7 (月)	コーンピラフ	ウインナー・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	563 kcal 24.2 g 23.4 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	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	
	ブラウンソース	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	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
ミネストローネ	ベーコン	トマト・セロリ・たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル		
8 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	545 kcal 22.2 g 16.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのこめおちゃフライ	ホキ	せんちゃ	こめこ・あぶら	
	ひじきのいために	だいず・さつまあげ・ひじき	にんじん・いんげん	ごま・さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
9 (水)	ソフトめん			こむぎこ	652 kcal 23.8 g 20.8 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	ぎゅうにく・だいず・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・マッシュルーム・にんにく・しょうが パセリ	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	
	さつまいもとだいずのサラダ	だいず	きゅうり	さつまいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
	くだもの		オレンジ		
10 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	577 kcal 29.0 g 15.5 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	さけ・みそ		さとう	
	わかめとツナのサラダ	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	ごま・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・ほうれんそう		
	みかんゼリー		みかん	さとう	
14 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 24.6 g 20.4 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	たまご・とりにく・かつおぶし		さとう・あぶら・でんぷん	
	ちくぜんに	とりにく・ちくわ	ごぼう・れんこん・たけのこ・にんじん いんげん	こんにゃく・さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
	のりふりかけ	のり		ごま	
15 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	644 kcal 27.3 g 23.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・はくさい・にんじん		
	みそしる	あぶらあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・えのきたけ・ねぶかねぎ		



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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		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 とどの しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
16 (水)	チョコカールパン	たまご・だっしふんにゆう・だいず		こむぎこ・さとう・あぶら・ココア	581 kcal 21.0 g 25.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゆう・とりにく・しろはなまめ	はくさい・たまねぎ・マッシュルーム にんじん	こむぎこ・バター・あぶら	
	えびとブロッコリーのサラダ	えび	ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	
	くだもの		みかん		
17 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	678 kcal 27.9 g 19.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	じゃがいも・しらたき・さとう	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・ほうれんそう		
	なっとう	なっとう			
	ミルクプリン	ぎゅうにゆう・だっしふんにゆう なまクリーム		プリンのもと	
18 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	676 kcal 27.6 g 21.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	とうふのカレーに	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	カレールウ・あぶら	
	ポークパオズ	ぶたにく・ほたて・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・パンこ・さとう・ごまあぶら でんぶん	
	ちゅうかいため		チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ	アーモンド・ごまあぶら	
	くだもの		でこぼん		
21 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	669 kcal 25.9 g 21.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	ししゃもフライ (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	
	にくだんごスープ	とりにく・だいずこ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	でんぶん・パンこ	
	くだもの		ネーブルオレンジ		
22 (火)	<b>ふじっぴー給食</b>		静岡県でとれる食べ物をたくさん味わう日です。(静岡県産食材を「★太字」にしています。)		597 kcal 23.0 g 20.5 g 2.5 g
	むぎいりごはん			★こめ・むぎ	
	ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう			
	さばのたつたあげ(2個)	★さば	しょうが	でんぶん・こむぎこ・あぶら	
	みしまのねぎソース		★ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	さとう・ごまあぶら	
	みしまやさいのおかか和え	かつおぶし	★レタス・★キャベツ		
	みしまやさいたっぷりとんじる	★ぶたにく・★とうふ・みそ	★だいこん・★にんじん・★はくさい ★ほうれんそう	★さといも	
24 (木)	すきやきごはん	ぎゅうにく	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう	587 kcal 24.3 g 22.0 g 2.8 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	
	こふきいも	あおのり		じゃがいも	
	みそしる	なまあげ・わかめ・みそ	ねぶかねぎ・キャベツ		
25 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	619 kcal 19.4 g 20.2 g 1.5 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	ほうれんそうのアーモンドあえ		ほうれんそう・キャベツ	アーモンド・ごまあぶら・さとう	
28 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 27.6 g 20.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	ぶりのみそだれがけ	ぶり・みそ	しょうが	ごま・でんぶん・さとう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・はくさい		
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ	さといも・こんにやく・でんぶん	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

## ふじっぴー給食のお知らせ



静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらうため、県内の小中学校・特別支援学校あわせて約530校で、ふじっぴー給食が実施されます。

ふじっぴー給食は、静岡県でとれる食べ物をたくさん使用した献立です。今年には静岡県の「さば」と「レタス」がテーマです。

静岡県の

さば漁獲量は…



RI 漁獲量統計より

ぜんごく い  
全国4位

静岡県の

レタス収穫量は…



RI 生産出荷統計より(収穫量)

ぜんごく い  
全国6位

## レタスの仲間たち

