



# 2がっ 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もとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだのしょうじょととのおもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
	<b>節分献立</b>	節分には、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。			
1 (金)	だいすごはん	★こめ・むぎ	だいす・☆あぶらあげ		656 kcal 26.7 g 25.8 g 3.0 g
	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	
	ブロッコリーサラダ	マヨネーズ(ノンエッグ)・アーモンド		ブロッコリー・とうもろこし・にんじん	
	みそしる	★さつまいも	☆なまあげ・みそ・くきわかめ	★はねぎ	
4 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			595 kcal 27.0 g 21.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ぶりのこみゃき	ごま・ごまあぶら	ぶり	にんにく・しょうが	
	にびたし			★はくさい・★ほうれんそう・とうもろこし	
	かきたまじる	でんぷん	☆とうふ・たまご	たまねぎ・★はねぎ	
でこぼん			でこぼん		
5 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			646 kcal 25.9 g 25.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(にくいため)	ごま・ごまあぶら・あぶら	☆ぎゅうにく・みそ	ぜんまい・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	ピピンバ(いりたまご)	あぶら	たまご		
	ピピンバ(ナムル)	ごま・ごまあぶら		★こまつな・☆もやし・にんじん	
チンゲンサイのスープ	あぶら	☆とうふ・ベーコン・ナルト	たまねぎ・チンゲンサイ		
6 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			586 kcal 19.3 g 12.3 g 2.0 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	☆ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		☆とうふ・みそ・くきわかめ	★キャベツ・たまねぎ	
	のりのつくだに	でんぷん	のり		
みかん			みかん		
7 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			582 kcal 28.8 g 21.1 g 2.4 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		
	ごまあえ	ごま		★キャベツ・★こまつな・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
8 (金)	ソフトめん	☆こむぎこ			648 kcal 24.3 g 21.3 g 3.0 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	☆ぎゅうにく・だいす・だっしふんにゅう 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・にんにく・しょうが・パセリ	
	さつまいもとだいすのサラダ	さつまいも・マヨネーズ(ノンエッグ)	だいす	きゅうり	
12 (火)	すきやきごはん	★こめ・むぎ	☆ぎゅうにく	たまねぎ	589 kcal 19.3 g 20.2 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さといもコロケ	★さといも・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいすこ	たまねぎ	
	おひたし			★キャベツ・★こまつな・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	みそ	★だいこん・ごぼう・たまごだけ・★はねぎ にんじん	
13 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			569 kcal 22.7 g 17.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みそおでん				
	おでん	★さといも・こんにゃく	さつまあげ・ちくわ・がんもどき・こんぶ	★だいこん	
	みそ	ごま・でんぷん	みそ		
うすらのたまご		☆うすらのたまご			
ツナのあえもの		まぐろあぶらづけ	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
14 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			658 kcal 27.1 g 20.6 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやこどん		☆たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・☆たけのこ・★しめじ・にんじん グリーンピース・☆ほししいたけ	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	★キャベツ・★はねぎ	
	ガトーショコラ	しょうしんこ・あぶら・ココア	とうにゅう		

※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
		〈ぎいろのなかま〉 おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよひん</small>	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよひん</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>しよひん</small>	
15 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			648 kcal 22.3 g 21.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら	とうふ・とりにく・だいす	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	
	やきぎょうざ	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	
	ちゅうかいため	アーモンド・ごまあぶら		チンゲンサイ・たまねぎ・★エリンギ	
18 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal 24.5 g 19.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	だいごんのそばろに	★さといも・でんぷん	☆ぶたにく・だいす	★だいごん・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		☆なまあげ・みそ・くきわかめ	★キャベツ・★はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
19 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			663 kcal 27.6 g 25.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	カシューナッツ・でんぷん・ごま・あぶら	さわら・だいす		
	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	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
20 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			695 kcal 29.3 g 27.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	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・☆ほししいたけ しょうが	
	ミックスかりんとう	★さつまいも・アーモンド・ごま・でんぷん	だいす・☆ちりめんじゃこ		
	ワンタンスープ	わんだんのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	とりにく・わかめ	★キャベツ・たまねぎ・にんじん	
21 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			679 kcal 24.5 g 19.6 g 2.8 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・チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース にんにく・しょうが	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいす	ぎゅうり・★キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
	ミルクプリン		★ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ★なまクリーム		
22 (金)	リンゴチップパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう	りんご	648 kcal 21.4 g 22.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	ウィンナー・ベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・さやいんげん	
	フレンチサラダ	あぶら		★キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス	
	みかん			みかん	
25 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			566 kcal 21.4 g 19.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・あぶら	ししゃも	しょうが	
	きりほしだいごんのにももの		まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	にんじん・きりほしだいごん・グリーンピース ☆ほししいたけ	
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
いちご			いちご		
26 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			589 kcal 21.3 g 16.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ		とりにく・ぶたにく・だいすこ	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	きのこソース	あぶら		たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
やさいスープ		とりにく	★はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん		
ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ		
27 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			556 kcal 23.9 g 18.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にじますのなんばんづけ				
	にじますのたつたあげ なんばんづけタレ	でんぷん・あぶら	☆にじます	ねぶかねぎ・たまねぎ	
	にびたし		あぶらあげ	★キャベツ・★こまつな・えのきだけ	
こんさいじる	こんにやく	☆なまあげ・みそ	★だいごん・ごぼう・★はねぎ・にんじん		
28 (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。				721 kcal 24.9 g 27.5 g 1.7 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぷん・あぶら・☆こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	グリーンサラダ	あぶら	ハム	★キャベツ・レタス・★こまつな	
コーンポタージュ	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ★なまクリーム	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ		

※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。