



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー		
		<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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品				
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 18.7			
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ				パンこ・だいすこ とうにゅう	
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな・にんじん しめじ・とうもろこし				
	みそしる		なまあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・はねぎ			なまあげ	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 25.5			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぶりのてりやき		ぶり					
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい				
	こんさいときのこのみそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ たまねぎ・しめじ・えのきたけ			あぶらあげ	
ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト			
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 29.7			
	ハンバーガー	げんまいパン	こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク			こむぎこ スキムミルク	
		ハンバーグ						
		きのこソース	ごま・さとう・あぶら			マッシュルーム・エリンギ トマトピューレ		トマトピューレ
		キャベツソテー	あぶら			キャベツ・にんじん		
	はくさいのクリームスープ	マカロニ・こむぎこ・あぶら	ベーコン・ぎゅうにゅう こなチーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ パセリ			マカロニ・こむぎこ ぎゅうにゅう こなチーズ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			アーモンド			
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 24.9			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう あぶら	ししゃも				こむぎこ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいす・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			だいす	
	ごまふうみとんじる	じゃがいも・こんにゃく・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ			とうふ	
	くだもの			みかん			みかん	
ふるさと きゅうしよくのひ 21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 21.8			
	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			あぶらあげ	
	しらすとあおさのたまごやき		たまご・しらす・あおさ かつおだし				たまご	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ				
	すましじる		とうふ・なると	にんじん・えのきたけ・はねぎ			とうふ	
ふじさんゼリー	さとう・こなあめ							
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.4			
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ちゅうかどんのく	ごまあぶら・でんぶん・あぶら	ぶたにく・えび・いか		はくさい・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・きくらげ・たけのこ さやいんげん		えび・いか たけのこ
		うずらのたまご		うずらのたまご				うずらのたまご
	わかめスープ	ごま	わかめ・ベーコン	たまねぎ・にら・えのきたけ				
げんきヨーグルト		ヨーグルト			ヨーグルト			
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 28.1			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが				
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいす・あぶらあげ・こんぶ やきちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース			だいす あぶらあげ	
	だいこんのわふうスープ		かまぼこ	だいこん・はくさい・にんじん しめじ・はねぎ				
ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト			
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 27.2			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	すきやき	しらたき・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく・やきどうふ	はくさい・こまつな・たまねぎ えのきたけ・ねぶかねぎ			やきどうふ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			あぶらあげ	
	くだもの			みかん			みかん	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 20.1			
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・パプリカ にんじん・とうもろこし・グリーンピース			バター	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム	きゅうり			きゅうり マヨネーズ	
	たまごスープ	でんぶん	たまご	ほうれんそう・たまねぎ・きくらげ			たまご	
くだもの			いちご		いちご			

**福**  
**2月3日は節分**

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には柊の枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ 携帯サイトへ