

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)	食物 アレルギー	
			<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
1 (月)	ヒビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613 28.5		
		にくみそ	ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ			ぜんまい・にんにく	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご	🥚			たまご
		ナムル	ごま・ごまあぶら				こまつな・キャベツ・にんじん	
	わかめスープ		わかめ・とうふ・かまぼこ	🐟	えのきたけ・ねぶかねぎ		とうふ かまぼこ	
2 (火)	せつぶん こんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 28.9		
		ゆかりごはん	こめ・むぎ				あかしそ	
		いわしのパンこやき	でんぶん・あぶら・パンこ・さとう	いわし	🐟			いわし
		こまつなのソテー	あぶら	ハム			こまつな・キャベツ・しめじ とうもろこし	
		ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにやく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	🌿		だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ	あぶらあげ
ふくまめ	きびとう	だいず	🌿	まっちゃん	だいず			
3 (水)	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			670 28.9		
		ぐ	さとう	たまご・とりにく	🥚		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	たまご
		ごまふうみみそしる	ごま	あぶらあげ・みそ	🌿		はくさい・ごぼう・えのきたけ・ねぶかねぎ	あぶらあげ
		ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク	🥛			ぎゅうにゅう スキムミルク
4 (木)	おやこどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 25.2		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ ごまあぶら・さとう	ぶたにく・ほたてこ かつおこ・こんぶ	🐟		キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ	たけのこ ほたてこ・かつおこ
		やさいのちゅうかいため	ごまあぶら				チンゲンサイ・エリンギ・たけのこ	たけのこ
マーボーだいこん	ごまあぶら・さとう・でんぶん あぶら	ぶたにく・みそ		だいこん・ねぶかねぎ・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが				
5 (金)	おやこどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 22.2		
		メープルロールパン	こむぎこ・メイプルソース さとう・あぶら(大豆油)	スキムミルク・たまご	🥛🥚			スキムミルク たまご あぶら(大豆油)
		ツナサラダ	ごま・あぶら・さとう マヨネーズ(※大豆油を使用しています)	きはだまぐろ	🐟		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	マヨネーズ きはだまぐろ
		ホタテととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ホタテ・とうにゅう・ベーコン	🐟		たまねぎ・パセリ	ホタテ とうにゅう
ぶどうゼリー	さとう			ぶどうかじゅう				
8 (月)	おやこどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 22.6		
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく			こまつな	
		はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう みずあめ・だいずあぶら ごまあぶら	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく	たけのこ だいずあぶら
		かいそういりサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	🥚	とうもろこし・たまねぎ・えのきたけ ねぶかねぎ	とうふ たまご			
9 (火)	おやこどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 29.8		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぶりのてりやき	さとう・でんぶん	ぶり	🐟			ぶり
		きりほしだいこんとツナのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	🐟		きりほしだいこん・こまつな・にんじん	きはだまぐろ
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	🌿		なめこ・ねぶかねぎ	とうふ・あぶらあげ
のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり						
10 (水)	しずおか けんさん いちご	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 20.8		
		チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら・ルウ	とりにく			たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
		ぶくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが	
		グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	🥛		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	チーズ
いちご				いちご				
12 (金)	おやこどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 28.5		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ツナそぼろ	さとう	きはだまぐろ・ぶたにく	🐟		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	きはだまぐろ
		きんしたまご	さとう・でんぶん・あぶら	たまご	🥚			たまご
		おひたし		かつおぶし	🐟		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	かつおぶし
すましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	🐟	えのきたけ	かまぼこ			
チョコプリン	ココア・さとう・みずあめ	とうにゅう・だいず	🌿		とうにゅう だいず			

※静岡県農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県いちご協議会さんから静岡産のいちごをいただきます※

2月2日は節分

今年の節分は2月2日です。節分の日が2日になるのは1897(明治30)年2月2日以来124年ぶり、3日でなくなるのは1984(昭和59)年2月4日以来37年ぶりだそうです。

節分とは立春の前日、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、この日に柵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。

124年ぶり、37年ぶり!

※献立は、天候等により、変更になることがあります。
*15日から26日は、裏面をご覧ください。

今月の給食は18回です

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょうひん</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>しょうひん</small>			
15 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		665 26.6		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	すきやきふうじ		こんにゃく・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく やきとうふ	はくさい・えのきたけ・こまつな たまねぎ・ねぶかねぎ			やきとうふ
	みそしる		じゃがいも・ごま	わかめ・あぶらあげ・みそ				あぶらあげ
	かんきつゼリー		さとう		はっさくかじゅう・みかんかじゅう ゆずかじゅう			
16 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		618 30.2		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのねぎみそやき		さとう	さけ・みそ	ねぶかねぎ			さけ
	ごもくきんぴら		こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら	さつまあげ	れんこん・ごぼう・さやいんげん			さつまあげ
	こんさいりつつくねじる		さといも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく・あぶらあげ	はくさい・しめじ・にんじん・ごぼう たまねぎ・れんこん			あぶらあげ
にしきふりかけ		ごま・あぶら・さとう	だいず・かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん		だいず・かつおぶし ちりめんじゃこ		
17 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		584 23.0		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	にくじゃが		じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん			
	にびたし		さとう		はくさい・こまつな・とうもろこし			
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	ねぶかねぎ			とうふ・あぶらあげ
ミニトマト				ミニトマト		ミニトマト		
18 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		696 29.6		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	えびのチリソース		でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら	えび	ねぶかねぎ・たまねぎ・にんにく しょうが・トマトピューレ			えび トマトピューレ
	ナムル		ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり			
	ちゅうかふう おこげスープ		ちゅうかスープ おこげ	わかめ・なると	たまねぎ・にんじん・えのきたけ			なると
げんきヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト		
19 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		618 20.5		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ハヤシライス		ルウ	あぶら	トマト・たまねぎ・ごぼう・にんじん グリーンピース・にんにく・しょうが マッシュルーム			こなチーズ トマト
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
いちご				いちご				
22 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		652 26.1		
	ちやめし		こめ・むぎ		せんちゃ			
	しずおかけんさん さばのねぎソース		さばのたつたあげ ねぎソース	でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	ごまさば		ねぶかねぎ・しょうが	さば
	みしまやさいのおひたし				ほうれんそう・キャベツ・にんじん			
	みしまやさいたっぷりさつまじる		さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん			とうふ
しずおかけんさんみかんゼリー		みずあめ・さとう		みかんかじゅう				
24 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		634 22.0		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	みそおでん		おでん	さといも・こんにゃく	やきちくわ・さつまあげ こんぶ		だいこん	やきちくわ さつまあげ
			みそだれ	ごま・さとう	みそ			
			うずらのたまご		うずらのたまご			うずらのたまご
れんこんのごまマヨサラダ		ごま・あぶら・さとう マヨネーズ <small>(※)大豆油を使用しています</small>		きはだまぐろ	れんこん・キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし	マヨネーズ きはだまぐろ		
のりふりかけ		ごま・さとう		のり				
25 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		694 24.4		
	ソフトめん		こむぎこ					
	ミートソース		バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ・にんにく しょうが			バター・こなチーズ トマト トマトピューレ
	コールスローサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
チーズワッフル		こむぎこ・さとう・あぶら		たまご・チーズ・スキムミルク		たまご・チーズ スキムミルク		
静岡県農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会さんから静岡県産の和牛をいただきます								
26 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		645 29.4		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	サイコロステーキの おろしソースがけ		サイコロステーキ おろしソース		ぎゅうにく		にんにく だいこん	
	やさしいソテー		あぶら				キャベツ・こまつな・にんじん	
	きのこたまごのスープ				たまご・とうふ・ベーコン		しめじ・えのきたけ・たまねぎ・パセリ	たまご とうふ
	クレープ		こめこ・みずあめ・さとう・あぶら		とうにゅう・とうにゅうこ		レモンかじゅう	とうにゅう とうにゅうこ



★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

