



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	家で補ってほしい食品
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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			
1 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		650 27.3	いわし	緑黄色野菜 海藻類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	いわしのうめに		さとう・でんぷん	いわし	ばいにく			
	きりぼしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・ほうれんそう にんじん・とうもろこし			
	みそしる		じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・ごぼう・はねぎ			
	せつぶんまめ		きびとう	だいず	まっちゃん			
4 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		600 24.5		種実類 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ハンバーグの おろしソースがけ	ハンバーグ おろしソース	でんぷん・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しょうが・にんにく			
	ひじきのいために		あぶら・さとう	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
	みそしる			あぶらあげ・みそ	はくさい・しめじ・はねぎ			
	ミニトマト				ミニトマト			
5 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		675 25.6		きのご類 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	トンクドゥフ		さとう・でんぷん・あぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	ほししいたけ・にんじん・しょうが さやいんげん			
	ミックスかりんとう		さつまいも・アーモンド ごま・さとう・あぶら	だいず				
	たまごスープ		でんぷん	たまご	キャベツ・きくらげ・たまねぎ にんじん・はねぎ			
6 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		661 24.3		卵類 緑黄色野菜
	ドライカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン			
	コールスローサラダ		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			
	ホワイトゼリー		さとう にゅうさんきんいんりょう(カルピス)	かんてん	パイン・みかん			
7 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		659 26.7		種実類 きのご類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さわらとだいずのかおりあえ		じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	さわら・だいず	にら・しょうが			
	にびたし		さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし			
	みそしる			わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	はねぎ			
	のりのつくだに		さとう	のり				
8 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		699 24.7		小魚類 種実類
	キャロットピラフ		こめ・むぎ・あぶら	ベーコン	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム			
	かいそういりサラダ		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			
	ポークビーンズ		じゃがいも・バター・こむぎこ あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレ			
	くだもの				みかん			
12 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		636 26.8		乳製品 果実類
	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			
	くきわかめのきんぴら		ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	さやいんげん・にんじん			
	けんちんじる		こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん しめじ・はねぎ			
	ミニトマト				ミニトマト			
13 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		682 25.0		豆・豆製品 海藻類
	ソフトめん		ソフトめん					
	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・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ にんにく・しょうが			
	ポテトサラダ		じゃがいも・マヨネーズ	ハム	えだまめ・きゅうり・たまねぎ			
	くだもの				ほんかん			
14 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		671 25.2		緑黄色野菜 果実類
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース			
	おさかなだんこのわふうスープ			おさかなとうにゅうだんご	はくさい・たまねぎ・にんじん きくらげ・えのきたけ・はねぎ			
ハートのプリン		さとう・でんぷん	とうにゅう					
15 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		650 23.8		卵類 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	あげだしとうふの やさいあんかけ	あげだしとうふ やさいあんかけ	でんぷん・あぶら あぶら・でんぷん	とうふ ハム	たまねぎ・たけのこ・さやいんげん えのきたけ			
	すいとんじる		すいとん・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・だいこん・にんじん しめじ・はねぎ			
	にしきふりかけ		ごま・あぶら・さとう	ちりめんじゃこ・だいず かつおぶし	にんじん			

◎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 → 学校ブログ → 給食  
ホームページ

三島市立錦田小学校 検索



錦田小ブログ  
携帯サイトへ

\* 18日から28日は、裏面をご覧ください。

\* 献立は、天候等により変更になることがあります。



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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			
18 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		672 22.7	こなチーズ トマト	海藻類 卵類
	ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ コーンスターチ・さとう	ぎゅうにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・にんにく・しょうが			
	ビーンズサラダ		さとう・ごまあぶら	だいず	えだまめ・とうもろこし・キャベツ きゅうり・にんじん			
	げんきヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト	
19 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		629 19.2		魚介類 きのこ類
	おさくらごはん		こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ		さといも・パンこ・あぶら こむぎこ・さとう	ぶたにく・かつおだし	たまねぎ			
	ごまあえ		ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん			
	みそしる			わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ			
	ミルクプリン		さとう	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	
20 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		693 25.6	いちご たまご チーズ	緑黄色野菜 豆類
	ロールパン		げんまい・パン					
	いちごジャム		さとう		いちご			
	ソーセージのごまパンこあげ		ごま・こむぎこ・パンこ・あぶら	ソーセージ・たまご				
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
	ワンタンスープ		ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ			
21 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		619 23.5		乳製品 種類類
	たきこみごはん		こめ・むぎ・あぶら	とりにく・ひじき	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース			
	やしししゃも			ししゃも				
	にびたし		さとう		はくさい・こまつな・にんじん・しめじ			
	みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
	くだもの				みかん			
22 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		620 21.7	うずらのたまご	小魚類 緑黄色野菜
	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	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん			
		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				
ツナのあえもの		さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし				
	ふじさんゼリー		さとう・こなあめ					
25 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		643 24.8	えび トマト	海藻類 芋類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぎょうざ		ぎょうざのかわ・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら			
	ちゅうかさサラダ		ごまあぶら・さとう・す		きゅうり・キャベツ・とうもろこし たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ にんじん・はねぎ・にんにく しょうが・トマトピューレ			
	えびととうふのチリソース		あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・えび				
	くだもの			いちご				
26 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		620 26.9	たまご	種実類 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	あつやきたまご		さとう・あぶら	たまご・かつおだし				
	おひたし				はくさい・こまつな・とうもろこし			
	とんじる		じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ			
	なっとう		なっとう					
27 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		670 22.9	トマト	小魚類 豆・豆製品
	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ				
	とりの ごまソースがけ	とりのからあげ	でんぷん・あぶら	とりにく	しょうが・にんにく			
		ごまソース	ごま・さとう		トマトピューレ			
やさいソテー		あぶら		キャベツ・にんじん・とうもろこし				
はるさめスープ		はるさめ・でんぷん	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・はねぎ				
28 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		620 28.8	マヨネーズ たまご	乳製品 きのこ類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ				
	ごもくまめ		こんにゃく・さとう	だいず・あぶらあげ・こんぶ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース			
	にらたまみそしる			たまご・みそ	にら・たまねぎ			
	くだもの			でこぼん				

**福 2月3日は節分**

節分は立春の前日で、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。

**インフルエンザが流行しています!**

**インフルエンザを予防する生活習慣**

今月の給食は19回です



こまめなてあらいとうがい



バランスのよいしょくじ



すいみんをしっかりとる

★ふだんの生活習慣を見直してみよう!