

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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
1 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	676 400		
	パプリカライス	こめ・むぎ		パプリカ			
	シーフードのホワイトソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・マッシュルーム ほうれんそう・とうもろこし にんにく・しょうが	
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	
	きっかみかん					みかん	
2 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	613 336		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				なべちゃんねぎ・こまつな・たまねぎ にんじん・ごぼう・しめじ・しょうが	
	ぶたにくとこんさいのみそいため	こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ		たけのこ・えのきたけ・にんじん ねぎ	
	さわにわん	はるさめ		とうふ・かまぼこ		あまなつ(かんづめ)	
	あまなつゼリー	さとう					
3 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	634 329		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこに	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	
	いわしだんごじる	さといも・でんぷん さとう	ごま	いわし・たら・かまぼこ あぶらあげ・みそ		はくさい・ごぼう・にんじん ねぶかねぎ・しょうが	
	おちゃめなだいず	きびとう		だいず		まっチャ	
4 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	685 417		
	ドライカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ カレールウ	あぶら		ぶたにく・とりにく だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	ごまマヨサラダ	さとう	ごま・あぶら マヨネーズ	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	げんきヨーグルト					ヨーグルト	
7 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	639 307		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	はっぼうさい	ぐ うずらのたまご	でんぷん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら		ぶたにく・いか・なると うずらのたまご	はくさい・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん
	おこのみまめ(きなこ)	もちごめ・さとう でんぷん	あぶら			いんげんまめ・きなこ	
8 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	629 326		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・ピーマン エリンギ・にんにく・しょうが りんご(かんづめ)	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		なめこ・ほうれんそう	
	きっかみかん					みかん	
9 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	702 350		
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいず		こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ
	ダブルポテトサラダ	さつまいも じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	ハム		きゅうり・とうもろこし	
	しずおかけんさんブルーベリーゼリー	さとう					ブルーベリー
10 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	634 312		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりカツ(ごまソース)	こむぎこ・パンこ・さとう	ごま・あぶら	ぶり			
	やさいソテー		あぶら				ソフトケール・キャベツ・にんじん
	みそしる	さといも		とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ			えのきたけ・ねぶかねぎ
14 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	646 415		
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		にくやさいみそ	さとう	ごま・ごまあぶら		ぶたにく・みそ	キャベツ・にんにく・にんじん ソフトケール・たけのこ
		いりたまご	さとう・でんぷん	あぶら		たまご	
	あおのりポールスープ	でんぷん・さとう		ぎょにく・とうふ		あおのり・わかめ	チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ
ココアプリン	ココアパウダー さとう		ぎゅうにゅう スキムミルク				

卵不使用の
マヨネーズを
使用します

卵不使用の
マヨネーズを
使用します



2月3日は
節分

節分とは立春の前日で、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、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。



*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28日は、裏面をご覧ください。

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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
15 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	649 381	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいずのこうみあえ	さつまいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら・だいず		なべちゃんねぎ・にら・しょうが
	みそしる	やきふ		あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな・たまねぎ
	にしきふりかけ	さとう	ごま・あぶら ごまあぶら	だいず・かつおぶし		ちりめんじゃこ にんじん
16 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	665 282	
	ふゆやさいかレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ さつまいも・カレールウ	あぶら とりにく		だいこん・ほうれんそう・かぶ たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
	フルーツカクテル	さとう				みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう
17 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	609 361	
	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ		
	ふくめに	じゃがいも・こんにやく さとう		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん
	どさんこじる		ごま・あぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・にんにく・しょうが とうもろこし・ねぶかねぎ
	きっかみかん					みかん
18 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	624 394	
	チョコカール	こむぎこ・さとう	マーガリン	たまご		スキムミルク
	ツナサラダ	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・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
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
21 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	610 334	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロケ (ごまソース)	じゃがいも・こむぎこ パンこ・でんぷん・さとう	ごま・あぶら	ぶたにく		たまねぎ
	やさいソテー		あぶら			ソフトケール・キャベツ・にんじん
	かきたまみそしる			たまご・とうふ あぶらあげ・みそ		わかめ たまねぎ・ねぶかねぎ
きっかみかん				みかん		
22 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 319	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	しずおかけんさんさばのかばやきふう	でんぷん・さとう	ごま・あぶら	さば		
	みしまやさいのおひたし			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ・にんじん
	みしまやさいたっぷりとんじる	さつまいも		ぶたにく・あぶらあげ みそ		なべちゃんねぎ・はくさい・だいこん にんじん
はつがげんまいふりかけ	はつがげんまい・さとう こめぬか・でんぷん		かつおぶし・とびうおこ	のり・にぼしこ こんぶこ まっちゃん・しいたけこ		
24 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	632 319	
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーどうふ	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム		くきわかめ キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	ふじさんゼリー	こなあめ・さとう	あぶら			
25 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	682 268	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	サイコロステーキ (おろしソース)			ぎゅうにく・ぶたにく		にんにく
	フレンチフライポテト	じゃがいも	あぶら			
	カラフルボールスープ	でんぷん・さとう		ぎょにく・とうにゅう		ほうれんそう・だいこん・しめじ かぼちゃ・にんじん
チョコクレープ	こめこ・ココアパウダー みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう			
28 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	651 326	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いろどりやさいのそぼろあん	さつまいも・でんぷん さとう	ごま・あぶら	ぶたにく		れんこん・かぼちゃ・たけのこ たまねぎ・にんじん・しょうが さやいんげん
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		ほうれんそう・えのきたけ
	きっかみかん					みかん
はまなごさんのりのつくだに	さとう			のり		

ふじっぴー給食のお知らせ

●2/22(火)●

静岡県でとれる食べものよさを知って
もらうため、「ふじっぴー給食」を実施
します。

今年のテーマは「さば」
静岡県でとれた食べものをたくさん使った
献立です。

どんな給食なの？

規則正しい生活習慣で、元気に学校生活を送りましょう！

こまめな
手洗い

睡眠を
しっかりとる

バランスの
よい食事

今月の給食は
18回です