



2月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるのもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる (みどりのなかま)	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	ドライカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら	ぎゅうにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
2 (火) 節分献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのみりんぼし		いわし		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
ふくまめミックス	さとう・こむぎこ・でんぷん	だいず・えんどうまめ			
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542
	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	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・でんぷん さとう	ぎょにくすりみ	こまつな	
	はるさめサラダ (2年リクエスト)	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
はくさいスープ	ごま	ベーコン	はくさい・にんじん・しいたけ・パセリ		
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	げんきどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく・たまご	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		あかしそ	
	さわらのごまやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	にんにく・ふるね	
	あおなとひじきのびたし	あぶら・こんにゃく	ひじき・あぶらあげ	こまつな	
みそしる	さつまいも	みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ		
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	ほたてごはん	こめ・むぎ	ほたて	にんじん・しいたけ	
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	たら	パセリ	
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	パン (チョコカール) (6年リクエスト)	こむぎこ・マーガリン・さとう ココアパウダー	たまご・だっしふんにゅう		
	じゃがいもとウインナーの トマトスープ	あぶら・じゃがいも	ウインナー・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
ミルクプリン (3,5年リクエスト)	さとう	ぎゅうにゅう			
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら	ふるね・レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カラフルたまごやき	バター・さとう	たまご・ベーコン	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ	
やさいスープ			にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな		

☆お知らせ☆

・12日(金) 3年生は校外学習のため、給食がありません。

◎15日からの献立は裏面をご覧ください。

節分

節分とは季節の変わり目のことを言います。節分の日には「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをする習慣があります。「鬼は外」の鬼は、冬の寒さや病気、災難などいろいろな悪いことを表しています。また、節分の次の日は立春で、暦の上ではこの日から春になります。いろいろな悪いことを追い払い、気持ちよく新しい春を迎えようという気持ちも込められているとされています。



～病気に負けない体をつくるために～



健康な体をつくるには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスがとれます。

日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいず・ポークハム	きゅうり	
	にくだんごスープ	でんぶん・さとう・パンこ	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・パセリ	
	チョコプリン	さとう・あぶら・ココアパウダー	とうにゅう		
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	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・だいず・こなチーズ だっしふんにゅう	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	いちごゼリー(5年リクエスト)	さとう		いちご・いちごかしゅう	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかリングフライ	パンこ・こむぎこ・でんぶん	いか		
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・さつまあげ	きりほしだいこん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	はくさい・はねぎ	
こんぶのつくだに	ごま・さとう	こんぶ			
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	サイコロステーキ	さとう	ぎゅうにく	にんにく・だいこん	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・ごまあぶら・さとう でんぶん	ぶたにく・なまあげ	しいたけ・にんじん・はねぎ・ふるね	
	ちゅうかサラダ(2年リクエスト)	ごまあぶら・さとう・ごま	とりにく	キャベツ・きゅうり	
カニとチンゲンサイのスープ	でんぶん	カニ	えのき・たまねぎ・チンゲンサイ・ふるね		
静岡県産の食材をたくさん使用した「ふじっぴー給食」です					
22 (月) ふじっ ぴー給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん	さば	ふるね	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピピンパ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん にんにく	
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんだいずのなっとう		だいず		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・はくさい・なめこ・はねぎ	
りんごのチーズデザート	さとう・あぶら	チーズ・だっしふんにゅう・れんにゅう	りんご		
静岡県産のいちごを無償でいただきます					
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース(4年リクエスト)	じゃがいも・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら	ぎゅうにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ (3年リクエスト)	ごま・でんぶん	とうふ・たまご	えのき・たまねぎ・コーン・はねぎ	
	くだもの(1年リクエスト)			いちご	

今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

ふじっぴー給食

2月23日は「ふじさんの日」です。前日の22日に、静岡県産の食材をたくさん使用した献立を提供します。静岡県産の食材がどこに入っているか探してみよう！



新型コロナウイルスにより、出荷量に影響がでている農畜水産物生産者を支援する事業より、今月はこの県内産の食材をいただきます。

26日(金) 静岡県産いちご

