



# 2021年 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
		こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
1 (月)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	675 Kcal 27.1 g 20.5 g 2.5 g 318 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・レタス	
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトピューレ	
	くだもの					みかん	
2 (火) 節分 献立	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ	628 Kcal 26.1 g 19.4 g 2.6 g 333 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぶん・パンこ・さとう	あぶら	いわし			
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		ブロッコリー	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		だいこん・にんじん・はねぎ	
	おちゃめなだいず	さとう		だいず		まっちゃ	
3 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					674 Kcal 27.2 g 17.8 g 2.3 g 422 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく・なると		たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	ぐだくさんじる	さつまいも		とうふ		だいこん・にんじん・しめじ・こまつな	
	ミルクプリン	さとう			スキムミルク・ぎゅうにゅう		
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 Kcal 27.7 g 19.2 g 2.3 g 349 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのごまやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら			
	うのはないりにみそしる	さとう		おから・あぶらあげ		にんじん・しいたけ・えだまめ	
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	はくさい・にんじん・ほうれんそう	
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 Kcal 25.7 g 13.8 g 2.1 g 288 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ふか・だいず		たまねぎ・ねぶかねぎ・トマトピューレ	
	いそかだんごじる	でんぶん		とうふ・ぎょにくすりみ	あおさ・わかめ	だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	
	くだもの					いちご	
8 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					698 Kcal 22.8 g 20.3 g 2 g 339 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いもトリオのそぼろに	じゃがいも・さつまいも・さといも	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	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし			
	くだもの					みかん	
9 (火)	むぎいりごはん	こむぎこ					610 Kcal 28 g 21.5 g 2.2 g 330 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	さやいんげん・にんじん	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな・しめじ	
10 (水)	うどん	こむぎこ					624 Kcal 26.4 g 22.2 g 2.6 g 393 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーうどん(しる)		あぶら	ぶたにく・かまぼこ	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ツナいりごまあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう・はくさい・にんじん	
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	あぶら	いんげんまめ・きなこ			
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					706 Kcal 23.9 g 22.6 g 1.9 g 343 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ(トマトソース)	さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
	バレンタインデザート	こめこ・さとう	あぶら・ココア	とうにゅう			



15日(月)からは裏面をご覧ください

## 節分



節分の日には、ひいらぎの葉と一緒にいわしの頭を玄関前に下げて、魔よけにする習慣の地域があります。とげがあるひいらぎの葉と、魚臭いいわしのおいを鬼がきらって家に入ってこないためといわれています。

ほかにも節分では豆まきをします。病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払うという意味があります。

いわしは日々の食事でもたくさん食べられています。小さいものは、しらす、ちりめんじゃこといわれ、成長期に食べさせたい小魚です。また、大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。給食では魚や豆類をとれるように献立を立てています。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
15 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ たまごスープ くだもの	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ・さとう でんぷん	あぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく たまご・ベーコン・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ・たまねぎ・にら はくさいキムチ・たまねぎ・キャベツ・ピーマン たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ かんきつ	651 Kcal 25.2 g 22.6 g 1.8 g 385 mg
16 (火)	ひじきごはん ぎゅうにゅう やしししゃも れんこんのきんぴら みそしる	こめ・むぎ こんにやく・さとう さつまいも	ごま・ごまあぶら	ツナ・あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ひじき ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん・しいたけ れんこん・さやいんげん だいこん・にんじん・はねぎ	628 Kcal 26.5 g 20.3 g 2.8 g 478 mg
17 (水)	せわりコッパン ぎゅうにゅう セルフドッグ(やしそば) セルフドッグ(ながいずみあしたカツ) だいこんポトフ くだもの	こむぎこ・さとう こむぎこ パンこ・でんぷん・さとう じゃがいも	ショートニング あぶら あぶら	ぶたにく・いか ぎゅうにく・ぶたにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう あおりの	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら たまねぎ・ねぶかねぎ だいこん・たまねぎ・にんじん みかん	714 Kcal 26.9 g 28.1 g 2.9 g 326 mg
18 (木)	キャロットライス ぎゅうにゅう とりときのこのホワイトソース ビーンズサラダ みかんタルト	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも さとう こむぎこ・さとう・こめこ	バター バター・あぶら あぶら マーガリン・あぶら	とりにく だいたい たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・チーズ にゅうせいひん	にんじん たまねぎ・エリンギ・しめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン みかん	736 Kcal 23.6 g 27.3 g 2.3 g 356 mg
19 (金)	すきやきごはん ぎゅうにゅう いかリングフライ ごまあえ かきたまじる	こめ・むぎ・さとう パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう でんぷん	ごま あぶら ごま	ぎゅうにく いか たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう・キャベツ だいこん・しめじ・はねぎ	649 Kcal 25.4 g 22.4 g 2.5 g 358 mg



♥ 22日(月)は、「ふじっぴー給食」です。地場産物をたくさん使用します ♥



22 (月) ふるさと給食	こだいまいりごはん ぎゅうにゅう さばのおろしがけ じゃこ入りおひたし みそしる くだもの	こめ・こだいまい でんぷん・さとう	あぶら	さば とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	だいこん ほうれんそう・はくさい にんじん・しいたけ・しめじ・はねぎ みかん	608 Kcal 27.3 g 17.2 g 2.4 g 418 mg
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん しずおかおでん(だしこ) ツナのあえもの ブルーヨーグルト	こめ・むぎ こんにやく・さといも さとう さとう	あぶら ごま	くろはんぺん・ちくわ・ぎゅうすじにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ あおりの ヨーグルト	だいこん キャベツ・きゅうり・コーン ブルー	656 Kcal 26.1 g 19.3 g 2.2 g 398 mg
25 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのカレー ブロッコリーとえびのサラダ	こめ・むぎ あぶら さとう	あぶら マヨネーズ	とうふ・ぶたにく・だいたい えび	ぎゅうにゅう チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	714 Kcal 28.1 g 27.6 g 2.5 g 386 mg
26 (金)	せきはん ぎゅうにゅう サイコロステーキ ほうれんそうソテー だいこんのわふうスープ ふじさんゼリー	もちこめ・うるちまい じゃがいも・さとう あぶら さとう	ごま あぶら	あずき ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ ほうれんそう・エリンギ・にんじん・コーン だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ	628 Kcal 26.5 g 19.4 g 2.2 g 296 mg

☆お祝いこんだて☆6年生を送る会にあわせて、赤飯を炊きます。

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。

### 「ふじっぴー給食」とは

学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、児童生徒の静岡県への愛着を育むことを目的に、県内の小中学校で実施されます。

(学校や調理場の都合で実施できない施設もあります。)

佐野小学校では、

- 古代米入りご飯:米(三島産)、古代米(静岡県産)
- さばのおろしがけ:さば(静岡県産)、大根(三島産)
- じゃこ入りおひたし:ちりめんじゃこ(静岡県産)、白菜・ほうれん草(三島産)
- みそ汁:豆腐の大豆・しいたけ(静岡県産)、里芋・しめじ(三島産)
- くだもの:みかん(静岡県産) の予定です。



ふじっぴー給食PR動画

