2022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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		（きいろのグループ）		（あかのグループ）		（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	
1	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					591 Kcal
	がんものにつけ	さとう		がんもどき			18.3 g 17.1 g
	おひたし					ほうれんそう・キャベツ・コーン	2.1 g
	みそしる	さつまいも		みそ		だいこん・にんじん・はねぎ	349 mg
2	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（水）	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		はくさいキムチ・たまねぎ	614 Kcal
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	23.6 g 17.4 g
	ちくわとやさいのいためもの	はるさめ	ごまあぶら	ちくわ・ハム		にら・キャベツ	3 g
	わかめとコーンのスープ		あぶら	とうふ・かまぼこ	わかめ	たまねぎ・にんじん・コーン・えのき	373 mg
	きっかみかん					みかん	
3	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（木）	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
節分献立	いわしのソースあえ	でんぷん・パンこ・さとう	あぶら	いわし			609 Kcal 24 g
	こまつなのにびたし					こまつな・しめじ・にんじん	19 g 2.6 g
	すましじる			かまぼこ・とうふ		だいこん・にんじん・はねぎ	375 mg
	おちゃめなだいず	さとう		だいず		まっちゃ	
4	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 Kcal
	とうふのチリソース	でんぷん・さとう	ごまあぶら	とうふ・えび・ぶたにく・だいず		たけのこ・たまねぎ・しいたけ・トマトピューレ・チンゲンサイ	28.6 g 18.5 g 1.9 g
	だいこんサラダ	さとう	ごまあぶら・ごま	ツナ		だいこん・きゅうり・にんじん	342 mg
7	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・なると		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はくさい・こまつな	28.1 g 19.8 g
	うずらのたまご			うずらのたまご			2.3 g
	にくだんごのスープ	さとう・でんぷん	ごま	とうふ・とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	364 mg
8	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（火）	ツナごはん	こめ・むぎ		ツナ		にんじん・たけのこ・しいたけ	615 Kcal
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・こめこ・でんぷん	あぶら	とうにゅう・だいず			21.6 g 22 g
	おひたし			かつおぶし		ほうれんそう・はくさい	2.7 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	320 mg
9	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（水）	ソフトめん	こむぎこ					717 Kcal
	カレーソース	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ・ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ・にんじん・パセリ	29.2 g 27.2 g 3.3 g
	れんこんとひじきのサラダ	さとう	ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ごま	ツナ	ひじき・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	れんこん・ブロッコリー・コーン	400 mg
10	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					630 Kcal
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	アーモンド	たけのこ・ピーマン	24.1 g 22.6 g
	はくさいスープ		ごまあぶら	ベーコン		はくさい・にんじん・しめじ・ほうれんそう	1.7 g 278 mg
	くだもの					りんご	
14	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（月）	シーフードピラフ	こめ・むぎ	バター	えび・いか		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース	705 Kcal 31 g
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	21.7 g 2.7 g
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・パセリ	450 mg
	ココアプリン	さとう			ぎゅうにゅう・ｽｷﾑﾐﾙｸ		
15	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 23.3 g
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん		さんま		だいこん	20.5 g 2.2 g
	うのはないりに	さとう		おから・あぶらあげ		にんじん・しいたけ・えだまめ	408 mg
	みそしる	さといも		みそ		はくさい・にんじん・はねぎ	

静岡県産の抹茶です☆

１６日（水）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、魚臭いいわしのに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。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーになる（きいろのグループ） 炭水化物	脂質	おもにからだをつくる（あかのグループ） たんぱく質	無機質	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） ビタミン・無機質	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
16	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		706 Kcal 25.5 g 21.5 g 1.8 g 310 mg
（水）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・さとう	あぶら・ｶｼｭｰﾅｯﾂ	さわら・だいず		たけのこ・しいたけ・さやいんげん・にんじん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	きっかみかん					みかん	
17	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		673 Kcal 26.5 g 25.1 g 2.8 g 374 mg
（木）	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	やきつくね	でんぷん・さとう	あぶら	とりにく・かつおぶし		キャベツ	
	やさいのアーモンドいため		あぶら・ｱｰﾓﾝﾄﾞ			キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ	
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 Kcal 28.9 g 27.8 g 2.9 g 530 mg
（金）	こくとういりしょくパン	こむぎこ・さとう・こくとう	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		ｽｷﾑﾐﾙｸ		
	ラザニア	ワンタンのかわ（こむぎこ）・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず	なまｸﾘｰﾑ・ﾁｰｽﾞ	たまねぎ・トマト・マッシュルーム・パセリ	
	ポテトときのこのミルクスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ・エリンギ・しめじ・ほうれんそう	
21	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 Kcal 22.8 g 21.1 g 1.9 g 349 mg
（月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも		くろはんぺん・ちくわ・ぎゅうすじにく	こんぶ	だいこん	
	しずおかおでん（だしこ）			かつおぶし	あおのり		
	ツナいりごまあえ	さとう	ごま	ツナ		はくさい・ほうれんそう・にんじん	

❤ 22日（火）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	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		653 Kcal 26.7 g 20 g 1.9 g 357 mg
（火）	こだいまいいりごはん	こめ・こだいまい					
ふるさと給食	さばのソースがけ	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	さば			
	しずおかやさいとしらすのおひたし		ごまあぶら		しらす	レタス・ほうれんそう・にんじん	
	しずおかたっぷりとんじる	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・しいたけ・はねぎ	
	きっかみかん					みかん	
24	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 Kcal 25.1 g 19 g 2.3 g 528 mg
（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきししゃも				ししゃも		
	ひじきのいためにし	さとう	あぶら	だいず	ひじき	れんこん・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さといも		なまあげ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		

☆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。

25	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		709 Kcal 26.9 g 23.7 g 2.2 g 285 mg
（金）	せきはん（ごましお）	もちごめ・うるちまい	ごま	あずき			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	とりにく			
	ブロッコリーのおかかあえ				かつおぶし	ブロッコリー	
	かきたまじる	でんぷん		たまご		だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
	ふじさんゼリー	さとう					
28	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		612 Kcal 24.7 g 18.6 g 1.9 g 386 mg
（月）	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			
	なまあげとぶたにくのいためもの	さとう	ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		にんじん・エリンギ・チンゲンサイ	
	みそしる	さつまいも		みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	

今月の給食は１８回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

ふじっぴー給食のお知らせ

「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）

○**さばのソースがけ**：さば（静岡県産）

○**静岡野菜としらすのおひたし**：しらす（静岡県産）、レタス・ほうれん草・にんじん（三島産）

○**静岡たっぷり豚汁**：豚肉・豆腐の大豆・しいたけ（静岡県産）、さつまいも・だいこん・はくさい・にんじん・はねぎ（三島産）

○**くだもの**：みかん（静岡県産）　の予定です。