



2月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる	<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる	<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		
1日 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	581 24.8	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	トクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん
	わかめスープ		ごま	わかめ		にんじん・たまねぎ・にら
	のりふりかけ	さとう	ごま	のり		
2日 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	588 19.1	
	ふゆやさいかレー (むぎごはん)	こめ・むぎ				
	ふゆやさいかレー (ルウ)	さといも	あぶら	とりにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン
	ミルクプリン	さとう		スキムミルク・ぎゅうにゅう		
せつぶん こんだて 3日 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	649 25.6	
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	あぶら	だいず		わかめ
	いわしのかばやき	でんぷん・さとう	ごま・あぶら	いわし		
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン
	すましじる		とうふ・いとこまぼこ		えのき・にんじん・はねぎ	
4日 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	502 19.3	
	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく		ひじき
	やきつくね	でんぷん・さとう		とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ		キャベツ・はねぎ	
7日 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	657 25.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ		こんぶ
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも		とうふ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
					ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
8日 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	644 25.7	
	げんまいいりパン	こむぎこ・さとう・げんまい	ショートニング			スキムミルク
	6年1組 リクエスト給食 (小学校でもう一度たべたい給食は?!)	じゃがいも	あぶら			
		こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく		スキムミルク・こなチーズ
	やさいスープ			ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	りんごヨーグルト	さとう		ヨーグルト・かんでん	りんご	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	671 24.6	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも		とりにく・なまあげ		
	みそしる			とうふ・みそ		たけのこ・にんじん・さやいんげん
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	あぶら	しろいんげんまめ・きなこ	えのき・だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん		のり		
10日 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	529 18.8	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	マーボーだいこん	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・だいこん・はねぎ
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン
	みかんゼリー	さとう			みかん	
14日 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	612 25.2	
	コーンライス	こめ・むぎ	バター			コーン
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・こまつな・にんじん
	ふゆやさいのクリームスープ	こむぎこ・さといも	バター・あぶら	ベーコン	こなチーズ・ぎゅうにゅう	
					ねぶかねぎ・にんじん・はくさい・ブロッコリー	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	557 19.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ	ごま・あぶら	きびなご		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ		ひじき
	ぐたくさんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・みそ	にんじん・さやいんげん	
					にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	

16日から28日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき				I値* (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる			<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
16日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	543 22.8	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう	あぶら	とりにく・ちくわ	こんぶ		にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・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		はねぎ
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	いわしぶし・かつおぶし			
17日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	503 19.5	
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく			はくさいキムチ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら
	ちゅうかいため		ごまあぶら				たけのこ・キャベツ
	はくさいスープ			ベーコン			たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ
18日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	567 21.6	
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(く)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか			にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ
	ちゅうかどん(うすらのたまご)			うすらのたまご			
	ワンタンスープ	わたんのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ		にんじん・たまねぎ・はねぎ
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん		ブルーベリー・ブルーベリーかじゅう
21日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	543 19.2	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく			たまねぎ・にんじん
	ケチャップソース	さとう					トマトピューレ
	コーンポテト	じゃがいも	バター				コーン
	やさいスープ			ベーコン			たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ
ふじっぴー 給食 22日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	581 20.8	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしかけ(さばのたつたあけ)	でんぷん・こむぎこ	あぶら	さば			しょうが
	さばのおろしかけ(だいこんおろし)	さとう					だいこん
	おひたし						こまつな・キャベツ・コーン
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご			にんじん・レタス・はねぎ
くだもの					いちご		
24日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	566 25.8	
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ					
	カレーうどん(しる)			ぶたにく・かまぼこ	スキムミルク・こなチーズ		にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ
	ピーンスサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず			キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド	かたくちいわし			
25日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	611 16.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	きつまいも・さとう・こむぎこ・パンこ	あぶら	とうにゅう			
	むしキャベツ						キャベツ
	ごまソース	さとう	ごま				
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・ごぼう・だいこん・はねぎ		
28日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	542 21.7	
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(く)	さとう	あぶら	ぶたにく			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・みそ	わかめ		たまねぎ・はねぎ
	くだもの						デコボン

*献立は変更することがあります。今月の給食は18回の予定です。

****おしらせ****

22日(火) 4・5組は校外学習のため給食がありません。

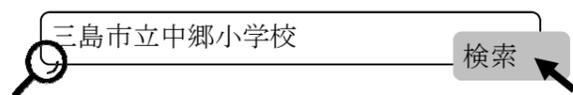
22日(火) ふじっぴー給食として、静岡県内産のレタス・県内で水揚げされたさばを使用予定です。



☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (QRコードでも読み取れます)



中郷小ブログ
携帯サイトへ

