



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				1人あたり (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 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580 24.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう・でんぷん		ちくわ・さつまあげ・みそ	こんぶ		だいこん
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに			キャベツ・きゅうり・コーン
	くだもの						いちご
2日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	630 25.8	
	わかめごはん	こめ・むぎ	ごま		わかめ		
	いわしのソースあえ	パンこ・でんぷん・さとう	あぶら	まいわし			
	にびたし						こまつな・はくさい・コーン
	すましじる			とうふ・かまぼこ			にんじん・えのき・はねぎ
	ふくまめ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	だいず・えんどうまめ	こんぶ		
3日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	670 25.7	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく			にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご			たまねぎ・コーン・はねぎ
	くだもの						きよみオレンジ
4日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	700 28.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ぶりのてりやき			ぶり			
	ごまあえ	さとう	ごま				こまつな・キャベツ
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ			ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ
	みかんタルト	こむぎこ・さとう・こめこ		たまご	にゅうせいひん		みかんかじゅう
5日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	660 22.3	
	カレーライス (カレーごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス (ルー)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	ピーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン
	くだもの						きよみオレンジ
8日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	630 21.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ししゃも			
	きりほしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく			きりほしだいこん・キャベツ・にんじん
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		たまねぎ・はねぎ
	くだもの						いちご
9日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	600 25.6	
	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・たまねぎ
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず			きゅうり・にんじん
	にくだんごスープ			つくね・とうふ			にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ
	ブルーヨーグルト				ヨーグルト・スキムミルク		ブルーんかじゅう
10日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	590 21.0	
	チョコカールパン	こむぎこ・さとう	あぶら	たまご	スキムミルク		
	メキシカンビーフソテー (じゃがいも)	じゃがいも	あぶら				
	メキシカンビーフソテー (ルー)	こむぎこ	あぶら・バター	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース
	やさいスープ			ベーコン			キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき・パセリ
	くだもの						きよみオレンジ
12日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	560 22.4	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく			ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン
	わかめスープ				わかめ		にんじん・たまねぎ・えのき
	くだもの						メロン

15日から26日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなさ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		
15日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	700 29.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず			
	おひたし				こまつな・キャベツ・コーン		
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ だいこん・しめじ・はねぎ		
	くだもの				きよみオレンジ		
16日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	630 26.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	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
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン			たまねぎ・にんじん・パセリ
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
	くだもの						メロン
17日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	600 27.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ		
	やさいソテー		あぶら				キャベツ・にんじん
	ぐだくさんじる	じゃがいも・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
	くだもの						きよみオレンジ
18日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	690 23.5	
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく			たまねぎ・マッシュルーム
	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・グリーンピース
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ		たまねぎ・コーン・ほうれんそう
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん		ブルーベリー
19日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	610 21.0	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく			こまつな
	はるまき	はるさめ・さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく			にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ
	エリンギソテー		バター				エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ
	たまごスープ	でんぷん	あぶら	ベーコン・たまご			にんじん・たまねぎ・はねぎ
	ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト・スキムミルク		
22日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	660 30.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのマヨネーズ焼き	パンこ	マヨネーズ	さけ			パセリ
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず・とりにく	こんぶ		ごぼう・にんじん・さやいんげん
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ		しめじ・こまつな
	くだもの						きよみオレンジ
24日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	590 23.5	
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ					
	カレーうどん(しる)			かつおぶし・さばぶし・とりにく	こなチーズ・スキムミルク		にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう	あぶら	たら			こまつな
	こまつなソテー		バター				こまつな・キャベツ・コーン
	くだもの						いちご
25日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	600 23.4	
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(く)	さとう		とりにく・たまご			ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ		だいこん・えのき・はねぎ
	くだもの						きよみオレンジ
26日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580 28.2	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっほうさい	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび			ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ			たまねぎ・チンゲンサイ
	とうにゅうプリン	さとう		とうにゅう			

*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。

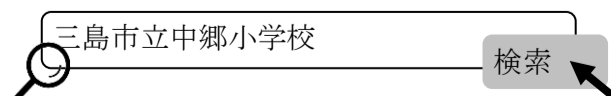
****おしらせ****

22日(月) 4・5組は校外学習のため給食がありません。

☆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

