



2月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しめし	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 (kcal) 食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	水		むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ ワンタンスープ ミックスかりんとう	こめ むぎ こめ油 さとう ごま油 かたくりこ ワンタンのかわ さつまいも アーモンド こめ油 さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぶたにく わかめ だいず	ふるね チンゲンサイ ほししいたけ にんじん はくさい はねぎ	681 1.7	
2	木		むぎごはん ぎゅうにゅう やきつくね おひたし しろはなまめのポターージュ くだもの	こめ むぎ ラード かたくりこ バター じゃがいも こめ油	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ ふるね こまつな はくさい ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ ほんかん	645 1.4	
3	金		* 節分 *					
			わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし おひたし みそしる ふくまめ	こめ むぎ ごま こめ油 じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ だいず	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ	652 3.0	
6	月		ツナごはん ぎゅうにゅう カラフルたまごやき こふきいも やさいスープ	こめ むぎ ケチャップ ソース さとう マヨネーズ じゃがいも	まぐろ油漬 たまご ベーコン ウインナー チーズ ベーコン	にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	664 3.7	
7	火		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに じゃがいものちゅうかさラダ くだもの	こめ むぎ こめ油 カレールウ ソース じゃがいも ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり にんじん みかん	643 1.8	
8	水		コッパン ぎゅうにゅう ポテトミートサンド やさいソテー たまごスープ	こむぎこ ショートニング さとう こめ油 じゃがいも ケチャップ こめ油	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン たまご	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな ホールコーン たまねぎ たけのこ はだいこん	605 3.4	
9	木		さつまいもごはん ぎゅうにゅう やきししゃも おひたし みそしる	こめ むぎ さつまいも こめ油 ごま やきふ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおけずりぶし わかめ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	534 2.6	
10	金		むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた しめじスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 じゃがいも さとう ケチャップ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン にんじん パイン(缶詰) にんじん たまねぎ しめじ パセリ ネーブル	573 1.7	
11	土	* 建国記念の日 *						
13	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん くだくさんじる ミルクプリン	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく さとう プリンのもと	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん こまつな	636 1.9	
14	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ みそしる くだもの	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん こまつな キャベツ ねぶかねぎ いよかん	572 2.1	

15日から28日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
				おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
15	水		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース みしまじゃがとっと だいがいも	こむぎこ バター こむぎこ こめ油 ケチャップ ソース ピューレ じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油 さつまいも さとう ごまこめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう こなチーズ ぐち、たらなどのすりみ とりにく ぎゅうにゅう ハム ベーコン かんでん	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ こまつな (三島市産) たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり たまねぎ はくさい パセリ ブルーベリー(かにく かじゅう)	760 2.1
16	木		チキンライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ やさいスープ ブルーベリーゼリー	バター こめ むぎ ケチャップ じゃがいも マヨネーズ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ハム ベーコン かんでん	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ たまねぎ はくさい パセリ ブルーベリー(かにく かじゅう)	638 2.7
17	金		むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる のりのつくだに くだもの	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ のり	たまねぎ しめじ にんじん はねぎ だいこん いんげん たまねぎ はくさい パセリ デコボン	504 1.9
19	日	★ 三島市民家族団らんの日 ★ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！					
20	月		むぎごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグ コーンポテト やさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん ごま こめ油 ソース ケチャップ トマトピューレ じゃがいも バター	とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ はくさい ほうれんそう	601 2.3
21	火		★ ふるさと給食の日 ★ 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！				
21	火		すきやきごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ にびたし かきたまみそしる	こめ むぎ こめ油 さとう さつまいも こむぎこ こめこ こめ油	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうにゅう だいす とうふ たまご わかめ みそ	たまねぎ しめじ こまつな はくさい ホールコーン たまねぎ ねぶかねぎ	668 3.1
22	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ ごま油 さとう ごま ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ	にんにく ふるね にら にんじん こまつな はくさい たまねぎ はねぎ	580 2.5
23	木	★ 富士山の日 ★ 富士山について学び、考える日です。					
24	金		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん こまつなとしめじのにびたし くだもの	こめ むぎ こめ油 かたくりこ さとう マーボードウフのもと	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく みそ とうふ たまご	ふるね にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん はねぎ こまつな しめじ ネーブル	532 1.6
27	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ ちゅうかコーンスープ プルーンヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ ごま油 こめこ ごま油 ごま さとう かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく キムチ(はくさい だいこん にんじん にら ねぎ) キャベツ もやし ピーマン たまねぎ ほししいたけ ホールコーン ねぶか プルーン	657 2.1
28	火		むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに たまごスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ベーコン たまご	ふるね ほししいたけ にんじん コーン ねぎ ほうれんそう たまねぎ みかん	658 1.9

☀ お知らせ ☀ □

・ 今月の給食は19回の予定です！ よくかんで、いろいろたべて、かぜにつよいからだをつくりましょう！！

・ 給食費の2月分集金額について

4月にお知らせした通り、集金額が下記のようになります。この調整を2月1日の引き落としの際に行いますので、ご承知おきください。各学年、次の通りになります。

1年生 : 4,555円 2, 4年生 : 5,350円 3年生 : 5,085円 5, 6年生 : 4,820円

このことにより、校納金の総額が変更になります。()内の金額は、第2子以降のお子さんです。

1年生 : 5,355円(4,955円) 2, 4年生 : 6,150円(5,750円) 3年生 : 5,885円(5,485円) 5, 6年生 : 5,620円(5,220円)