

2月こんだてよていひょう



2019年度

三島市立山田小学校

ひ ち り	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - 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食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<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 <small>しょくひん</small>	
3 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 29.7
		だいすわかめごはん	こめ・むぎ	だいす・わかめ		
		いわしのみりんぼし		いわし		
		にびたし			こまつな・はくさい・ホールコーン	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
		きっかみかん			みかん	
6年生のかんがえたこんだて ☆ 6の1 ☆						
4 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 24.3
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん りんご・にんにく・しょうが・とうがらし) たまねぎ・グリーンピース	
		ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・でんぷん・ごまあぶら こめこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ しょうが・にんにく	
		ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ・こまつな	
		くだもの			みかん	
5 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 25.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのてりやき		さわら		
		きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそじる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
6 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.6
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		えびいもコロッケ	えびいも・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・とうもろこしでんぷん・あぶら	とりにく	たまねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
		♡かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
7 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 25.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
		♡コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン ほうれんそう	
10 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 21.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
		くだもの			みかん	
12 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 25.6
		カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ			
		(カレーつゆ)	カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・だっしふんにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
		しらすいりしゅうまい	ラード・さとう・こむぎこ	たらのすりみ・しらす・だいすこ	たまねぎ・しょうが	
		こまつなのにびたし	さとう		にんじん・こまつな・しめじ	
13 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 24.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ・えび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	にんじん・きゅうり	
		くだもの			いよかん	
14 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 28.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
		やさしいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・ホールコーン	
		みそじる		あぶらあげ・みそ	えのきたけ・はくさい・はねぎ	
ココアプリン	さとう・ココア	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう				

・今月は1・5年生のリクエスト給食です。リクエストのメニューにはハートマーク♡をつけました。
 ・6年生が家庭科の授業で考えた献立から、各クラスひとつ給食に取り入れられました。
 季節や彩りなど、いろいろなことを考えて献立を立ててくれました。
 今までの給食で出たことがない料理や、やったことのない組み合わせの献立を取り入れられました。



17日からは裏面をごらんください。

ひらひら ようひ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I利キ - 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食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<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 <small>しょくひん</small>	
ふるさときゅうしょくのひ					
17 月 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 26.9
	むぎいりごはん	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	 たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	なっとう		なっとう		
	きっかみかん			みかん	
6年生のかんがえたこんだて ☆ 6の2 ☆					
18 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	うおじゃが	あぶら・じゃがいも・でんぷん・しらたき・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・はくさい	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
19 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 24.8
	さげとぎのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・さけフレーク	にんじん・たまねぎ・しめじ	
	ビーンズサラダ	あぶら・さとう	だいず	にんじん・キャベツ・きゅうり	
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいずこ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
20 木 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682 23.9
	♡あげパン(ココア)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら・ココア	だっしふんにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	
21 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 23.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピピンバ (にくみそ)	こんにゃく・ごまあぶら・ごま・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	(ナムル)	ごま・ごまあぶら		ほうれんそう・はくさい	
	わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう		
25 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 30.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドワフ	あぶら・さとう・でんぷん・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・こまつな	
	ミックスかりんとう	さつまいも・あぶら・さとう・ごま・でんぷん	ちりめんじゃこ・だいず		
	はくさいスープ		とりにく	にんじん・はくさい・えのきたけ・パセリ	
26 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 27.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
27 木 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 22.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・とうもろこしこ ライむぎこ・あぶら	ししゃも		
	あますあえ	さとう		キャベツ・にんじん・ホールコーン	
	♡とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
6年生のかんがえたこんだて ☆ 6の3 ☆					
28 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 21.5
	オムライス (チキンライス)	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	(たまご)	あぶら・さとう・でんぷん	たまご		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら・バター		ホールコーン	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな	
	くだもの			いちご	

今月の給食は18回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

☆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
 = 鳥市立山田小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食
 三島市立山田小学校 検索

マスクのご用意
 お願いします 