

# 2月こんだてよていひょう



令和2年度

三島市立山田小学校

ひ ら 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 利 び - 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>	
1 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 21.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくとさといものあげ	あぶら・でんぷん・さといも・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース	
		おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
		みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
2 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 29.8
		だいすわかめごはん	こめ・むぎ	だいす・わかめ		
		いわしのみりんほし		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	
		くだもの			みかん	
<b>6年生のかんがえたこんだて ☆ 6の2 ☆</b>						
3 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 22.6
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶエキス・かつおエキス	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	ラード・ごまあぶら・でんぷん・こむぎこ こめこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
		はくさいスープ	はるさめ	とりにく	にんじん・はくさい・パセリ	
		かたぬきチーズ		チーズ		
4 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 23.7
		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・だいすたんぱく	たまねぎ	
		からしあえ			ほうれんそう・はくさい	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
5 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 26.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶりのてりやき		ぶり		
		きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・さつまあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			はるみみかん	
8 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 20.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		オムレツ	でんぷん・さとう・だいすあぶら	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
		やさいソテー	あぶら	ハム	にんじん・キャベツ・ピーマン	
		コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だしづゆにゅう	たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・ほうれんそう	
		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
9 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 25.8
		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		みそ	だいこん・しめじ・こまつな	
		なっとう		なっとう		
		くだもの			いちご	
10 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 30.1
		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 <small>アレルギー対応の</small>	ぶたにく・かまぼこ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
		かれいのこめこたつたあげ	こめこ・あぶら	かれい・かんてん	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	
		くだもの			はるみみかん	

12日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・6年生が家庭科の授業で考えた献立を、各クラスひとつ給食に取り入れました。どの献立も旬や地場産物を意識しながら、工夫して立てられていました。3日、15日、26日に実施します。
- ・16～17日は、6年生は修学旅行のため、給食がありません。
- ・22日は、静岡県産の食材を多く使用した「ふじっぴー給食」を実施します。
- ・新型コロナウイルスの影響で売上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県の食材が提供されます。25日は、静岡県畜産協会さんから静岡県産和牛を提供していただきます。

マスクのご用意  
お願いします



日 び び び	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			I 利 バ ー kcal だ ん ば 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</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>しよくひん</small>	
12 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 27.8
	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・ごま・さとう	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	
	こめこのガトーショコラ	さとう・こめこ・あぶら・ココアパウダー カカオマス・でんぷん	とうにゅう		
<b>6年生のかんがえたこんだて ☆ 6の3 ☆</b>					
15 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 23.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	はちみつのはちみつ	はちみつ	ぶたにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい・ホールコーン	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの			ぼんかん	
<b>ふるさときょうしよくのひ</b>					
16 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 22.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	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	
	かつおぶしかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
くだもの			みかん		
17 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 23.1
	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・コーンフラワー・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		
18 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 25.9
	ぎゅうどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	さとう・しらたき	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
	くだもの			いよかん	
19 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 24.1
	さけときのこのピラフ	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	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく・だいずたんぱく	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・だいこん・はねぎ	
	くだもの			いよかん	
	<b>★ ふじっぴーきょうしよく ★ しずおかんのしよくざいを たくさんつけたこんだて</b>				
22 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 28.0
	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 <small>静岡県産のさばを</small>	にんにく・しょうが・にら	
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	しょうが・エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・こまつな	
	くだもの			みかん	
24 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702 27.3
	あげパン (きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・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	
25 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 26.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	サイコロステーキ (おろしソース)	さとう	ぎゅうにく	にんにく・だいこん	
	おひたし			ほうれんそう・はくさい	
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ		
<b>6年生のかんがえたこんだて ☆ 6の1 ☆</b>					
26 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 24.6
	たきこみだいこんめし	あぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	だいこん・だいこんば・にんじん	
	おえかきハンバーグ (ケチャップ)	ラード・さとう	とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	コーンスイートポテト	あぶら・さつまいも	ベーコン	ホールコーン	
	かぶのわふうスープ		とうふ	かぶ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ミルク (コーヒー)	さとう			

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。