

# 2月こんだてよていひょう



令和3年度

三島市立山田小学校

ひ ち じ び	よ じ び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 神 戸 - 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>	
1	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 27.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいのあげ	あぶら・でんぷん・さとう	だいの・さわら		
		おひたし			ほうれんそう・キャベツ・コーン	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきにく	あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
		くだもの			せとか	
☆ 節分こんだて ☆						
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 29.0
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		いわしのソースあえ	あぶら・パンこ・さとう	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・だいこん・はねぎ	
		ぶくまめ	さとう・こむぎこ・でんぷん・あぶら	だいの・えんどうまめ		
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいの	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		くだもの			いちご	
7	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 28.0
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
おこのみまめ	げんまい・でんぷん・さとう・あぶら	いんげんまめ・きなこ				
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		くだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			いちご			
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.0
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			せとか	
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにゃく・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	
		のりのつくだに	さとう	のり		
14	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 27.4
		すき焼きごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ	
		ししゃものたつたあげ	あぶら	ししゃも		
		おひたし		かつおぶし	キャベツ・ほうれんそう	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	だいの・ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ちゅうかサラダ	あぶら・さとう・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			メロン	
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 28.0
		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		
		きんぴら	あぶら・さとう・こんにゃく・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの			でこぼん			

学年 月日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1献立 - 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体を <small>からだ</small> 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 <small>からだちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
☆ ふるさと給食の日 ☆					
17 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 23.0
	たかなチャーハン	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	たかなづけ・しょうが・ねぶかねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・チンゲンサイ	
	たまごスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん	
	ぶどうゼリー	さとう・みずあめ		ぶどうかじゅう	
18 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかリングフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	いか・だいすたんぱく		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	くだもの			いちご	
21 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.0
	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	
	ポテまめちゅうかさサラダ	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	はるさめ・でんぷん・さとう	とりにく・だいすたんぱく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト・れんにゅう			
☆ ふじっぴー給食 静岡県産の食材をつかったこんだて ☆					
22 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・さとう	さば	だいこん	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	ふじさんゼリー	さとう			
☆ 6-1が家庭科の授業で考えたこんだて ☆					
24 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 20.0
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			りんご	
25 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 23.5
	こくとういうずまきパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	だっしふんにゅう		
	メキシカンビーフソテー (ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	メキシカンビーフソテー (ポテト)	あぶら・じゃがいも			
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
くだもの			いちご		
28 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご	ほししいだけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
	くだもの			メロン	

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。

**\*お知らせ\***

- ・22(火)は静岡県産の食材を使用する「ふじっぴー給食」を実施します。ふじっぴー給食は、学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、静岡県でとれる食べもののよさを知ってもらうことを目的として、ふじさんの日の前日の、22日に実施します。
- ・6年生が家庭科の授業で考えた献立を、2月、3月の給食で取り入れます。

りっしゅん  
**立春**

立春とは、節分の次の日で、春の始まりの日のことです。昔は、正月の季節が春となっていたため、立春を迎えることは、新年を迎えることと同じことでした。また、この日以降初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

**2月3日は節分**

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

