

2がつ

こんだてひょう(18回)



令和 3年1月28日
伊東市立富戸小学校

※栄養価表示は、中学年のものです。
(低学年は2割減、高学年は2割増です。)

食材は、天候等で変更になる場合があります。

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ち にく ほね つく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他 ^た	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
1月	節分献立	ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃものフライ	ししゃも (こむぎこ パンこ)	あぶら			
		じゃがいものごまあえ		じゃがいも すりごま ごま さとう	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ す	696kcal
		つみれいりきんぴらみそしる	あじ さば いか みそ	ごまあぶら かたくりこ	にんじん れんこん ごぼう	しょうゆ す	29.7g
せつぶんまめ	さばぶし		はねぎ しょうが	しお とうがらし	23.3g		
		だいず				3.0g	
2月	火	しよくパン		しよくパン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		エビグラタン	えび だっしふんにゅう チーズ	マカロニ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム		
		ミニサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり あかたまねぎ	りんごす しお こしょう	632kcal
		ベジタブルスープ	ウイナーソーセージ		とうもろこし	たまねぎ にんじん キャベツ	22.9g
デコポン			グリーンピース	パイオン しお こしょう	3.8g		
			デコポン	しょうゆ カレーこ			
3月	水	じゃこゆかりごはん	しらす干し	こめ	たきこみゆかり		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうふのまさごあげ	とりにく とうふ むきえび たまご	かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん	しお しょうゆ	668kcal
		くきわかめのあえもの	くきわかめ	あぶら さとう ごま	きゅうり とうもろこし	りんごす しょうゆ	27.0g
		けんちんじる	ぶたにく とうふ さばぶし	さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう	しお しょうゆ	22.3g
りんご			はねぎ		3.6g		
			りんご				
4月	木	ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとあつあげのからに	ぶたにく あつあげ	あぶら さとう かたくりこ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ	731kcal
		きののみあえ		ごまあぶら	ほうれんそう はくさい もやし	とうがらし	24.2g
		みそしる	わかめ みそ さばぶし	アーモンド くるみ さとう	たまねぎ	しょうゆ	2.6g
アセロラゼリー	かんてん	さとう	アセロラジュース				
5月	金	コッペパン		コッペパン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホワイトシチュー	ぶたにく だっしふんにゅう	バター こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう パイオン	589kcal
		ひじきのサラダ	ひじき	じゃがいも	パセリ	しょうゆ す しお	24.4g
		スイートビーン	いんげんまめ ぎゅうにゅう	さとう バター ごま	キャベツ もやし とうもろこし	みりん	21.4g
ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	2.6g		
8月	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にこみおでん	あげボール ちくわ	こんにやく さといも	だいこん	しょうゆ みりん さけ しお	609kcal
		いろいろやさいのごまあえ	うずらたまご こんぶ さばぶし	さとう すりごま ねりごま	ブロッコリー にんじん いんげん	しょうゆ	27.4g
		いよかん			いよかん		16.3g
							3.3g
9月	火	しよくパン		しよくパン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おからいりカレーコロッケ	ぶたにく だっしふんにゅう おから たまご	じゃがいも こむぎこ ぼんこ	たまねぎ	しお こしょう カレーこ	674kcal
		ポイルキャベツ		マッシュポテト あぶら	キャベツ	ソース	26.9g
		ふゆやさいとこのこのスープ	とりにく	かたくりこ	にんじん こまつな だいこん	しお しょうゆ チンタン	24.8g
アシドミルク	アシドミルク		しょうが しいたけ しめじ	さけ	3.5g		
10月	水	うなぎとごぼうのまぜごはん	うなぎ	こめ あぶら さとう ごま	ごぼう	しょうゆ しお さけ みりん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかとねぎのフリッター	いか	こめこ じゃがいも かたくりこ	ねぎ	しお	654kcal
		やさいのさっぱりあえ		あぶら			30.4g
		すけちかじる	あつあげ さばぶし	さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー	しお す しょうゆ	21.2g
いちご			にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しお しょうゆ	3.4g		
			いちご				
11月		けんこくきねんのひ					
12月	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	ケチャップ ソース しお	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		グリーンピース	しょうゆ パイオン ハヤシルー	766kcal
		ポイルブロッコリー			ブロッコリー		29.2g
		だいずとこぎかなのアーモンドあえ	だいず かたくちいわし	かたくりこ さとう あぶら		しょうゆ	25.3g
		フルーツプリン	とうにゅう だっしふんにゅう	アーモンド	みかん		2.8g
15月	月	ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		カレーマーボー	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン	しょうゆ さけ パイタン	685kcal
		キャベツのナムル			しょうが にんにく	ケチャップ カレーこ	26.6g
		チョコナッツむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	22.0g
		ケーキックス(こむぎこ さとう だっしふんにゅう)			2.1g		
		バター くるみ チョコチップ					

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ちにくほねつく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだちよし 体の調子をととのえる	ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	
16	火	コッペパン		コッペパン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく あおのり	あぶら ちゅうかめん	にんじん キャベツ もやし	しお こしょう ソース	660kcal	
		だいずのつぶつぶスープ	ベーコン だいず	じゃがいも	たけのこ しいたけ グリンピース	しょうがのあまづづけ	27.6g	
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		にんじん たまねぎ セロリ	しょうゆ	25.8g	
					とうもろこし	しょうゆ	3.0g	
					パイナップル みかん もも	ブイヨン		
17	水	おやこどん	とりにく たまご なると さばぶし	こめ さとう	たまねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん さけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					669kcal
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ	しらすぼし		キャベツ	しょうゆ す	30.8g	
		ごまみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま すりごま	にんじん ごぼう はねぎ		18.5g	
		ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ		3.3g	
18	木	ごはん		こめ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					647kcal
		とりにくのカシューナッツいため	とりにく	あぶら かたくりこ さとう	にんじん ピーマン たけのこ	しょうゆ さけ	25.3g	
		ちゅうかふうたまごスープ	とりにく くわかめ たまご	かたくりこ	しょうが にんにく しいたけ	しお こしょう しょうゆ	24.0g	
		いちご			いちご	チンタン	2.4g	
19	金	しよくパン		しよくパン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					656kcal
		とうふハンバーグ	ぶたにく とりにく とうふ	あぶら パンこ	たまねぎ	しお こしょう トマトケチャップ	29.6g	
		ミックスポテト	たまご だっしふんにゅう	じゃがいも バター	にんじん とうもろこし グリンピース	しお こしょう	22.7g	
		マロニースープ	とりにく	マロニー	たまねぎ にんじん はねぎ	しお こしょう しょうゆ	3.7g	
		グレープフルーツ			たけのこ しいたけ	チンタン		
					グレープフルーツ			
22	月	りよくちやませごはん		こめ こむぎこ さとう あぶら ごま	せんちや			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					688kcal
		さばのねぎソースがけ	さば	あぶら かたくりこ さとう	ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す みりん	27.0g	
		しずおかやさいのおかかあえ	かつおぶし	ごまあぶら	ちんげんさい もやし はくさい	しょうゆ	25.7g	
		しずおかやさいたつぷりとんじる	ぶたにく とうふ さばぶし みそ	さといも	にんじん だいこん だいこんのは	さけ	2.9g	
		せとか			ごぼう			
					せとか			
23	火	天皇誕生日						
24	水	みそラーメン	ぶたにく みそ さばぶし	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん はくさい もやし	しょうゆ パイタン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま	たけのこ はねぎ		698kcal	
		しらすいりしゅうまい	しらすいりしゅうまい(たまねぎ たら ぶたあぶら しらす こむぎこ さとう だいず)				29.3g	
		さんしよくあえ		さとう	ほうれんそう だいこん にんじん	す しょうゆ	23.4g	
		こくとうくるみ	だいず	かたくりこ くるみ さとう くらさとう あぶら		3.3g	しお	
25	木	ごはん		こめ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					653kcal
		かますのアーモンドフリッター	かます たまご	こむぎこ アーモンド あぶら		しお こしょう	28.0g	
		いそかあえ	のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	24.1g	
		キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ さばぶし	ごま ごまあぶら さとう	はくさいキムチ ちんげんさい	さけ しょうゆ	2.5g	
		いちご			えのきだけ			
					いちご			
26	金	げんまいりコッペパン		げんまいりコッペパン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					540kcal
		ぶたにくとおまめのとまとい	ぶたにく いんげんまめ	こむぎこ あぶら	たまねぎ ピーマン トマト	しお こしょう ケチャップ	23.8g	
		かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	あぶら さとう	トマトジュース マッシュルーム	ブイヨン	17.8g	
		みかんいりミルクゼリー	ぎゅうにゅう かんてん	さとう	にんじん きゅうり キャベツ	りんごす しょうゆ しお	2.5g	
					みかん	からし		

・加工食品の主な材料は、()で示してあります。

2月10日は、ふるさと給食です。静岡産のうなぎや伊東産のいかを使ったメニューが登場します。フルーツのいちごは、JA静岡経済連さんから給食用に寄付していただきます。ビタミンCたっぷりの甘くておいしい静岡産のいちごの味を味わいましょう。

2月22日は、静岡県の子供たちに静岡県の食べ物の良さをもっと知ってもらうために企画された「ふじっぴー給食」です。今回は、静岡県産のさばをつかった給食を17万人の小中学校の児童生徒が食べる予定です。富戸小では、静岡名産のひとつお茶をつかったおちゃご飯、伊東産のさばを使用した「さばのねぎソースかけ」、静岡産の野菜をたっぷり使った和え物や汁ものを実施します。静岡県のおいしい食べ物を給食で味わうことで自分たちの地元『ふるさと』をもっと好きになってほしいと思います。