

3がっ



令和3年2月24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)

こんだてひょう(13回)

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	特別日課	ごはん		こめ			688kcal 27.4g 24.8g 3.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのたつたあげ	さば	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ	ごま さとう あぶら	きゅうり とうもろこし	しょうゆ りんごす	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ さばぶし	さといも こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
		いちご			いちご		
2	火	しよくパン		しよくパン			614kcal 24.9g 22.0g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンシチュー	ぶたにく だっしふんにゅう	こむぎこ バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	しお こしょう ブイヨン	
		ナッツいりかいそうサラダ	ツナ かいそうミックス	アーモンド あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ りんごす しお からし	
		フルーツゼリー	かんてん	さとう	みかん もも		
3	水	ひなまつり ごもくずし	あぶらあげ	こめ さとう	にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	す しお しょうゆ	637kcal 26.9g 18.9g 3.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのいそべあげ	いか あおのり	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	
		きのみあえ		アーモンド くるみ さとう	ほうれんそう はくさい もやし	しょうゆ	
		あさりのみそしる	あさり さばぶし みそ		だいこん ねぎ		
		ひなあられ		ひなあられ			
4	木	ごはん		こめ			676kcal 32.3g 23.0g 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スタミナやきにく	ぶたにく	あぶら ごま	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		ぐたくさんみそしる	ぶたにく みそ さばぶし	じゃがいも	にんじん キャベツ えのきだけ		
		なっとう	なっとう			たれ	
		いよかん			いよかん		
5	金	こくとういりコッペパン		こくとういりコッペパン			637kcal 30.7g 25.2g 3.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		カップエッグ	たまご ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ソース	
		しらすとキャベツのペペロンチーノ	しらすぼし	スパゲティー オリーブオイル	キャベツ にんにく	しお こしょう とうがらし	
		はくさいときのこのスープ	ベーコン		にんじん はくさい マッシュルーム エリンギ しめじ しいたけ	しお こしょう しょうゆ パイタン	
		ソフトクリームヨーグルト	ヨーグルト				
8	特別日課	わかめごはん	たきこみわかめ しらすぼし	こめ	えだまめ		704kcal 26.1g 21.9g 2.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かじょうとうふ	ぶたにく とうふ	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ パイタン とうがらし	
		なのはなあえ			なのはな はくさい	しょうゆ	
		りんごとくりのむしパン	とうにゅう	ケーキミックス くり	りんご		
9	火	しよくパン		しよくパン			666kcal 28.8g 24.3g 3.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かますのごまフライ	かます たまご	こむぎこ ごま パンこ あぶら		しお こしょう	
		ポイルキャベツ			キャベツ	ソース	
		ひよこまめのスープ	ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	しお こしょう ブイヨン	
		アロエヨーグルト	ヨーグルト		アロエ		
10	水	おちゃのはチャーハン	ウインナー たまご	こめ あぶら	えだまめ おちゃのは	しお こしょう しょうゆ	706kcal 22.7g 23.3g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ばんさんすー		はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり	りんごす しょうゆ からし	
		ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ なんと	かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが きくらげ	しょうゆ しお さけ パイタン	
		とうにゅういりスイートポテト	とうにゅう	さつまいも バター さとう		みりん	

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 しょうみりよう・その他	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
11 木	特別日課	ごはん		こめ			671kcal 27.8g 26.6g 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ	
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	しお	
		のっぺいじる	ぶたにく あつあげ うずらたまご	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しお	
		さばぶし					
		デコポン			デコポン		
12 金	特別日課	コッペパン		コッペパン			571kcal 22.8g 20.8g 4.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものさばミートグラタン	さば チーズ	じゃがいも あぶら こめこ	たまねぎ にんじん にんにく	しお こしょう ケチャップ	
		ミニサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	りんごす しお こしょう	
		しずおかやさいスープ	ぶたにく		あかたまねぎ		
			トマト にんじん たまねぎ	しお こしょう ブイオン			
			セロリ キャベツ				
		いちご			いちご		
15 月	特別日課	ビビンバ	ぶたにく みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし	しお しょうゆ みりん	662kcal 26.0g 20.8g 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら	にんにく しょうが	トウバンジャン	
		くきわかめとたまごのスープ	とりにく たまご くきわかめ	かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ しお こしょう チンタン	
		あんにんどうふ	とうにゅう かんてん	さとう	みかん パイナップル もも		
16 火	特別日課	ジャンバラヤ	ベーコン えび	こめ バター	にんじん たまねぎ トマト	しお こしょう コンソメ	662kcal 26.0g 22.6g 2.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パプリカ グリンピース マッシュルーム		
		ビーンズフライ	だいた	かたくりこ さとう あぶら		しお	
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	しお こしょう しょうゆ ブイオン	
		いちご			いちご		
17 水	特別日課	カレーライス	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく	しお ソース しょうゆ	731kcal 24.4g 20.4g 2.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ	しょうが グリンピース	ブイオン カレールー	
		じゃことごまのサラダ	しらすぼし	あぶら さとう ごま	だいこん にんじん キャベツ	りんごす しょうゆ しお	
		フルーツプリン	とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと	きゅうり もやし		
				みかん			

3月の「ふるさと給食」は12日（金）です。伊東の港で水揚げされたさばでつくったすりみの「さば男くん」を使用した『じゃがいものさばミートグラタン』です。さばのすりみをお肉のかわりに使用し、トマト味で煮込んだソースをゆでたじゃがいもにかけ、チーズをのせて焼きます。
さばは、伊東で多く水揚げされる魚なのでなので給食にもたくさん登場します。

ひな祭りの食べ物



ちらしずし

菜の花や鯛のでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。



はまぐりのお吸い物

同じ貝としか貝殻が合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしもとれます。



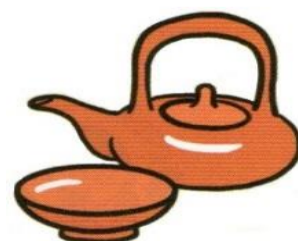
ひしもち

赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。



ひなあられ

もともとは、ひしもちを細かく砕いて作ったあられです。関東では甘いポン菓子になりました。



白酒

もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールの無い甘酒やジュースで楽しみましょう。