



小学校

こんげつのもくひょう「びょうきにまけないからだをつくろう」

ひ よ う び	こんだてめい		おもなざいりょうと そのはたらき			エネルギー たんぱく質	おしらせ
		からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをとのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの			
2 月	ごはん				こめ	651Kcal 23.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	とりにく			パンこ・こむぎこ・あぶら		
	くきわかめのいためもの	くきわかめ・ぶたにく・さつまあげ	にんじん		こんにやく・さとう・あぶら		
	しらたまだんごじる	とりにく	にんじん・こまつな・だいこん		しらたまこ・でんぶ		
いよかんゼリー		いよかん		さとう			
3 火	ピザトースト	チーズ・ウインナー		ピーマン・トマト・たまねぎ・にんにく	パン・あぶら	652Kcal 31.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのマリネ	いわし		パセリ・たまねぎ	でんぶ・さとう・あぶら		
	やさいスープ	とりにく		にんじん・キャベツ・コーン	じゃがいも・あぶら		
せつぶんまめ	だいず						
4 水	ごはん				こめ	627Kcal 22.5g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	てづくりコロッケ	ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
かんとうに	こんぶ・ちくわ・とうふ・うずらたまご		にんじん・さやいんげん・だいこん	さとも・こんにやく・さとう			
5 木	マーガリンいりロールパン				パン・さとう・マーガリン	674Kcal 24.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パンネのトマトソースがらめ	ぶたにく・だいず		トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく	パンネ・こむぎこ・さとう・あぶら		
はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう・とりにく		にんじん・たまねぎ・はくさい	じゃがいも・こむぎこ・あぶら			
6 金	むぎごはん				こめ・むぎ	632Kcal 24.4g	
	カレー	とりにく・だいず		にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・こむぎこ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ツナとやさいのソテー	かつお		にんじん・ほうれんそう・キャベツ・コーン・にんにく	あぶら			
9 月	ごはん				こめ	650Kcal 21.0g	
	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		しょうが	でんぶ・あぶら		
	やさいのいためもの			こまつな・にんじん・もやし・しょうが	あぶら		
みそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・だいこん・えのきたけ				
チョコクレープ	とうにゅう			さとう・こめこ・みずあめ・ココア・あぶら			
10 火	みそラーメン					616Kcal 24.3g	
	ちゅうかめん				ちゅうかめん		
	みそラーメンスープ	わかめ・ぶたにく・かまぼこ・みそ		にんじん・キャベツ・たまねぎ・コーン・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
はるまき	ぶたにく		にんじん・キャベツ・たまねぎ	でんぶ・はるさめ・こむぎこ・みずあめ・あぶら			
もやしのナムル			にんじん・ほうれんそう・もやし	さとう・ごまあぶら			
11 水	建国記念の日(けんこくきねんのひ)						
12 木	メロンパン	たまご			パン・さとう	652Kcal 23.6g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく・ぶたにく		トマト・たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぶ・あぶら		
	マッシュポテト			パセリ	じゃがいも・バター・クリーム		
ミネストローネ	ウインナー		にんじん・トマト・ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ	マカロニ・さとう・あぶら			
13 金	ごはん				こめ	616Kcal 26.7g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのなんがやき	さわら		にんにく	さとう・ごま・ごまあぶら		
	やさいのおかかいため	かつおぶし		にんじん・こまつな・もやし	あぶら		
ほうとうじる	とりにく・あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	ほうとう			
16 月	ごはん				こめ	604Kcal 24.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボーだいこん	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ		にんじん・たけのこ・たまねぎ・だいこん・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶ・あぶら・ごまあぶら		
ピーフンソテー	とりにく		にんじん・ほうれんそう・もやし・コーン・にんにく	ピーフン・あぶら・ごまあぶら			
17 火	こくとういりかくがたしよくパン				パン・くるぎさとう	586Kcal 21.5g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマトミートオムレツ	たまご・とりにく		トマト・たまねぎ	あぶら		
	イタリアンサラダ			にんじん・キャベツ・コーン	イタリアンドレッシング		
ミートボールシチュー	とりにく・ぶたにく・だいず		にんじん・たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・でんぶ・こむぎこ・みずあめ・あぶら			

ひ よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうと そのほたらき			エネルギー たんぱく質	おしらせ
		からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
18 水	ごはん			こめ	637Kcal 24.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぱん・あぶら		
	やさいとハムのいためもの	ハム	にんじん・こまつな・キャベツ	あぶら		
19 木	かきたまじる	とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・ねぎかねぎ えのきたけ	でんぱん	660Kcal 22.9g	希望献立・中3 あげパン おこめのムース
	きざあげパン	きなこ		パン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スパゲッティいりやさいソテー	かつお	にんじん・トマト・ほうれんそう・キャベツ にんにく	スパゲッティ・あぶら・オリーブあぶら		
20 金	やさいとにくだんごのスープ	とりにく・ぶたにく	にんじん・パセリ・たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぱん・みずあめ	609Kcal 23.6g	富二 給食なし
	おこめのムース	にゅうせいひん・たまご		さとう・こめこ・みずあめ		
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 月	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぱん・あぶら	23.6g	
	だいずのごもくに	こんぶ・だいず・ぶたにく	にんじん・さやいんげん・ごぼう	こんにやく・さとう・あぶら		
	すいとんじる	とりにく	にんじん・こまつな・だいこん・はくさい	こむぎこ		
	 天皇誕生日 (てんのうたんじょうび)					
24 火	ちからうどん			うどん	598Kcal 25.9g	
	うどん					
	ちからうどんじる	とりにく・あぶらあげ	こまつな・はくさい・ねぎかねぎ しいたけ	もち・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 水	メンチカツ	ぶたにく・だいず	トマト・たまねぎ	パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	634Kcal 28.0g	寿太郎みかんは JAふじ伊豆 より寄贈
	キャベツのみそいため	とりにく・みそ	にんじん・キャベツ・しょうが	ごまあぶら		
	ごはん		ふじつぴー給食	こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 木	かつおとだいずのねぎソースあえ	かつお・だいず	ねぎかねぎ・にんにく・しょうが	でんぱん・さとう・あぶら	586Kcal 28.2g	
	しずおかやさいのみそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん みかん(生)	さとも		
	じゅたろうみかん					
	ナンがたパン			パン		
27 金	ビーンズドライカレー	ぶたにく・だいず・ひよこめ	にんじん・トマト・たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう・あぶら	592Kcal 25.1g	富二 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニとやさいのスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・コーン	マカロニ・あぶら		
	ごはん			こめ		
2月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1g	
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	にんじん・ピーマン・たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく	さとう・でんぱん・あぶら		
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん・こまつな・もやし	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら		

2月の旬の食材:こまつな・だいこん・みかん・いよかん・はっさく・ぶり・さわら・まぐろ・たら など
*都合により献立を変更する場合があります。

かぜ 風邪 など 感染症 に負けない体をつくろう!

さむくなると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどのびょうきがはやりやすくなります。
てあらいをきちんとして、えいようやすいみんをしっかりとってたいちょうをととのえ、びょうきにまけない
からだをつくりましょう。

てあらい みなお 手洗いを直そう!

みずがつめたくかんじるふゆは、つついぎつになっていませんか。
せっけんをつけて、ていねいにあらうことをこころがけましょう。

