

日 曜	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
	ごはん	牛乳	行事食	おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品		
1 木	ごはん	牛乳	★行事食★ じゃがじゃこ ちゅうかどん	オレンジ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい オレンジ きくらげ しいたけ	574 24.5 14.5 1.6
2 金	ごはん	牛乳	ふくまめ ★行事食★ いわしのねぎソースかけ マンナンスープ		こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす いわし ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん ながねぎ	588 26.9 18.8 1.7
5 月	ごはん	牛乳	ごもくに きりぼしだいこんのスープ	オレンジ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす こんぶ ぶたにく	キャベツ きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん ながねぎ ごぼう オレンジ	572 24.2 15.5 2.0
6 火	ごはん	牛乳	ポークシチュー おんやさいサラダ	りんご	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	グリーンピース キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー コーン りんご しょうが	624 23.7 16.8 1.8
7 水	ロールパン	牛乳	ポテトピザ はるさめスープ	ポンカン	パン かたくりこ じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン コーン ポンカン しいたけ	593 25.8 22.8 2.7
8 木	ごはん	牛乳	まぐろとこうやどうふのあげに だいこんのみそしる	りんご	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ こうやどうふ まぐろ	だいこん にんじん ながねぎ ばんのうねぎ りんご えのきだけ	587 26.2 15.9 2.1
9 金	ごはん	牛乳	★世界の料理★ あげぎょうざ マーボーどうふ		こめ ぎょうざのかわ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう てんめんじゃん みそ とうふ ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ とうがらし いら にんじん にんにく ながねぎ	590 26.4 16.7 1.7
13 火	ごもく ずし	牛乳	ウインナーのからあげ ビーフンスープ		こめ むぎ ビーフン さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ いか ぶたにく ウインナー	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい ごぼう コーン しいたけ たもぎだけ	574 25.4 24.9 2.8
14 水	ココあげパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン はくさいとぶたにくのスープ いちご		★おたのしみ★★ ★こんだて★★		パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とりにく	しょうが チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい いちご たもぎだけ	544 28.8 22.7 2.9
15 木	ごはん	牛乳	★新献立★ カジキとやさいのあますあんかけ じゃがいものにつけ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう メカジキ ぶたにく	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん ピーマン れんこん しめじ	634 27.0 16.9 1.2
16 金	ごはん	牛乳	めひかりのふらい キムトックスープ	オレンジ	こめ パンこ トック(かんこくふうも) こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ こんぶ めひかり ぶたにく	だいこん たまねぎ いら にんじん はくさい ばぶりか にんにく とうがらし オレンジ	614 23.6 14.7 1.6
19 月	ごはん	牛乳	チーズ こんさいカレー きりぼしだいこんのサラダ	オレンジ	こめ こむぎこ さといも さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぶたにく	グリーンピース キャベツ しょうが だいこん きりぼしだいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく ごぼう コーン オレンジ	612 21.9 17.7 1.6
20 火	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ごもくすいとん	オレンジ	こめ さとう しらたま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さわら とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ながねぎ はくさい ごぼう オレンジ	578 29.0 14.7 2.2
21 水	コッペパン	牛乳	とりのからあげ コーンシチュー	りんご	パン こむぎこ じゃがいも かたくりこ あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン とりにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン りんご	657 29.2 27.6 3.0
22 木	ごはん	牛乳	コロケ みそしる のりのつくだに		こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ のり わかめ ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ	719 23.7 29.3 2.4
26 月	ごはん	牛乳	ぶたにくのからみソース いりに ブロッコリーのおかかあえ		こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ ブロッコリー	604 31.6 16.2 0.8
27 火	ごはん	牛乳	メンチカツ(こうやどうふいり) コーンスープ ごましお		こめ かたくりこ パンこ こむぎこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふのこな ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン	639 26.9 21.4 2.0
28 水	コッペパン	牛乳	ベーコンシチュー パリパリサラダ	いちご	パン こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ いちご	579 20.7 23.3 3.0
29 木	ごはん	牛乳	あおのりポテトビーンズ はっぼうさい	オレンジ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あおさのり エビ いか ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい オレンジ しいたけ	607 26.0 15.7 1.4

※物資などの都合により、献立を変更することがあります。

～今月の給食について～

- 世界の料理・・・ 9日(金)揚げぎょうざ、麻婆豆腐(中国)
- 行事食・・・ 2日(金)いわしのねぎソース、福豆(節分)
- 新献立・・・ 15日(木)カジキと野菜の甘酢あんかけ
新食材のメカジキを使います。

学校給食で使用する
食品の原材料に
ついてはこちら →



節分と行事食

節分は、「季節を分ける」という意味があり、「立春」の前日のことをいいます。「みんなが幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日で様々な行事食があります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(令和5年)は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

