



<小学校>

日 曜	2月の目標 食(た) べ物(もの) の働(はたら) きについて知(し) ろう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	こんだてめい				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 水	ごはん	牛乳	チーズ	ハンバーグ (こうやどうふいり) まめとやさいのスープ	こめ パンこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ こうやどうふ ぶたにく ウィナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	634 28.5 20.7 2.4
2 木	ごはん	牛乳	ふくまめ	いわしのねぎソースかけ マンナンスープ	こめ さとう あぶら こめこ かたくりこ	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
3 金	ごはん	牛乳		なまあげとやさいのそばろに ちゅうかふうスープ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう オレンジ	604 26.7 17.5 1.6
6 月	ロールパン	牛乳		ポテトピザ はるさめスープ	パン はるさめ じゃがいも あぶら	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 しいたけ いちご	570 24.7 22.0 2.9
7 火	ごはん	牛乳		ごもくに たまごスープ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす こんぶ ぶたにく たまご	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ みかん	591 22.9 15.3 1.5
8 水	ごはん	牛乳		あげぎょうざ キムトックスープ	こめ トック ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく ながねぎ はくさいキムチ	587 22.2 13.4 1.5
9 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	こめ こめこ 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	しょうが だいこん にんじん ながねぎ ぼんのうねぎ えのきだけ オレンジ	591 25.8 15.9 2.1
10 金	ごはん	牛乳		にくそばろ コーンスープ あおなのおひたし	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん パセリ コーン しいたけ	583 31.7 15.5 1.9
13 月	3年生のきぼうこんだて			ソフトフランスパン・ぎゅうにゅう・ とりのからあげ・にこみうどん・ パールポンチ	パン うどん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりこ	こんにゃく しょうが にんじん ながねぎ はくさい ほうれんそう みかん パインアップル もも	573 31.1 21.6 2.4
14 火	ごはん	牛乳		ぶたキムチ ワンタンスープ	こめ ワンタンのかわ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ながねぎ はくさい はくさいキムチ もやし オレンジ	574 24.8 13.8 2.0
15 水	ごもくすし	牛乳		ウィナーのからあげ とうふスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく ウィナー	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ごぼう コーン しいたけ	553 24.4 22.5 2.4
16 木	ごはん	牛乳		めひかりのフライ マーボーどうふ	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ めひかり ぶたにく	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ りんご	612 26.5 17.7 2.0
17 金	ごはん	牛乳		やきざかな(さけ) じゃがいものにつけ ナムル	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 さけ ぶたにく	こまつな きりほしだいこん たまねぎ とうがらし にんじん もやし	604 32.2 14.8 1.0
20 月	ソフトめん	牛乳		とりてん きつねうどん	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりこ	しょうが にんじん ながねぎ ほうれんそう いちご	637 37.4 16.3 2.0
21 火	ごはん	牛乳		さわらのさいきょうやき ごもくすいとん	こめ さとう すいとん	ぎゅうにゅう みそ さわら とりこ	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	621 31.7 15.2 1.9
22 水	ごはん	牛乳		コロッケ おとうふやさんのみそしる 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 ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ	725 24.5 29.4 2.4
24 金	ごはん	牛乳	チーズ	こんさいカレー きりほしだいこんのサラダ	こめ こむぎこ さといも さとう ごま あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース キャベツ だいこん きりほしだいこん たまねぎ トマト にんじん ごぼう コーン	591 21.4 17.7 1.7
27 月	コッペパン	牛乳	チーズ	ポークシチュー おんやさいサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ コーン トマト にんじん フロccoli いちご	585 27.2 22.2 2.7
28 火	ごはん	牛乳		あおりのポテトビーンズ はっぼうさい	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 しいたけ みかん	594 25.9 15.6 1.4

あたら
新しい
メニュー
です♪

あたら
新しい
メニュー
です♪

お知らせ
事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になる
のは連続して4回以上給食を食べられない場合です。

今月の果物について
柑橘類は流通状況を見て変更になる可能性があります。種類は
みかん・ポンカン・でこぼん・せとか・ネーブル・いよかん・清
見オレンジです。これら以外に変更になる場合はお知らせいたし

学校給食で使用
する食品の原材料
(使用食品原材料
一覧)について
はこちら⇒