

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			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	
2月	ごはん	牛乳		にくそぼろ みそしる キャベツのごまあえ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく	キャベツ しょうが だいこん たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ	605 30.2 18.0 2.3
3火	ソフトめん	牛乳		かきあげ(えび) けんちんうどん	ソフトめん こむぎこ さといも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび とりにく	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ばんのうねぎ ごぼう	696 28.6 22.6 2.3
4水	ごはん	牛乳		ごもくに とうふスープ	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 とうふ こんぶ ぶたにく	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ごぼう りんご しいたけ	578 24.0 16.1 2.0
5木	ごはん	牛乳	★新献立★	しろみざかなのフライ ワンタンスープ ラーパーツァイ	こめ ワンタンのかわ さとう あぶら ばんこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん はくさい もやし	598 23.2 16.5 2.2
6金	チキンライス	牛乳	チーズ	ウインナーのからあげ コーンスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウインナー とりにく	セロリ たまねぎ にんじん パセリ あかピーマン コーン	573 28.4 23.0 2.9
9月	ごはん	牛乳		とりにくのピリからやき なまあげとやさいのそぼろに あおなのおひたし	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 なまあげ かつおぶし ぶたにく とりにく	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	621 31.9 19.0 1.7
10火	ごはん	牛乳		ルーローハン ビーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 ながねぎ はくさい たまぎたけ	562 29.7 14.4 1.8
11水	ロールパン	牛乳		ホワイトシチュー ビーンズサラダ	パン 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 なまクリーム ぶたにく あおだいすてぼうまめ きんときまめ だいす	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ コーン	596 21.4 24.8 2.2
12木	ごはん	牛乳	★郷土料理★	わかさぎのカレーあげ ほうとう	こめ ほうとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ わかさぎ ぶたにく	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ はくさい みかん しいたけ	619 23.7 15.0 2.0
13金	ごはん	牛乳		あげぎょうざ とうふチゲ	こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ こんぶ ぶたにく	キャベツ いら にんにく ながねぎ はくさい パプリカ とうがらし えのきだけ	584 25.0 16.6 1.8
16月	ごはん	牛乳		こめっこカレー おんやさいサラダ	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー コーン	558 21.8 14.0 1.5
17火	ごはん	牛乳		パリパリどん ちゅうかスープ	こめ ほうとう かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン もやし きくらげ しいたけ	589 26.6 16.2 2.2
18水	スパゲティミートソースあえ ぎゅうにゅう とりのからあげ りんご			★★3ねんせい★★ ★きぼうこんだて★	スパゲティ かたくりこ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	しょうが セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン りんご	580 30.5 23.5 3.2
19木	ごはん	牛乳		ハンバーグ(こうやどうふいり) チャウダー	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム みそ こうやどうふのこな ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ	674 27.6 23.0 2.0
20金	ごはん	牛乳	★行事食★	やきざかな(ほっけ) とうじみそしる きりほしだいこんのもの	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ほっけ ぶたにく	こんにやく かぼちゃ だいこん きりほしだいこん にんじん ほうれんそう れんこん	579 27.2 17.9 2.5
23月	ごはん	牛乳		ポークシチュー にんじンドレッシングサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	えだまめ クリンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー	603 23.7 17.5 1.6

～今月の給食について～

- 郷土料理(山梨献立)・・・12日(木)わかさぎのカレー揚げ、ほうとう
わかさぎは冬から春先までが旬です。骨までおいしく食べられるよう、カレー味のから揚げにします。
- 行事食・・・20日(金)冬至みそ汁
「ん」がつく食べ物がたくさん入ったみそ汁です。
かぼちゃ(なんきん)・だいこん・にんじん・れんこん・ほうれん草・こんにやく
- 新献立・・・5日(木)ラーパーツァイ
中華料理の白菜のピリ辛甘酢漬です。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい(野菜)を たっぷり食べよう	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	

【食材の入荷等の都合で献立の一部が変更となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。】
【給食費のお知らせ】給食を停止する時は、必ず事前に担任までお申し出ください。詳しくは4月に配布した大和市教育委員会の給食費のお知らせをご確認ください。

学校給食で使用する
食品の原材料に
ついてはこちら →

