



給食予定献立表



日	曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
1	月	♥マーボーどんぶり ♥はるさめスープ りんご ぎゅうにゅう	はし スプーン	とうふ ぶたにく まめみそ あかみそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にら ほししいたけ たけのこ にんにくしょうが にんじん こまつな きくらげ りんご	こめ はんつきこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン とりスープ しお こしょう	606	23.6	19.0	2.3	
2	火	♥わかめごはん いわしのカリカリフライ ♥ビーフンいため みそしる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	はし	わかめ いわしのカリカリフライ ベーコン あぶらあげ あかみそ しろみそ いりだいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな にんにく はくさい だいこん あおねぎ	しちぶつきまい ごま あぶら ビーフン サラダあぶら ごま あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ かつおぶし	605	22.0	19.4	2.0	
3	水	♥わふうたらこスパゲティ ♥レンズまめとトマトのスープ ♥バナナケーキ ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	ベーコン たらこ レンズまめ あさり とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ トマト トマトジュース パセリ バナナ	スパゲッティ オリーブ油 さとう コーンスターチ こむぎこ パター きびざとう メーブルシロップ チョコレート	しょうゆ しお こしょう しるワイン ケチャップ とりスープ ベーキングパウダー ラムしゅ	627	24.4	21.4	2.4	
4	木	ごはん ひじきはるまき じゃこいりちゅうかあえ とうふのトロみスープ はるみ ぎゅうにゅう	はし	ひじき ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ もやし こまつな はくさい きくらげ あおねぎ はるみ	こめ しちぶつきまい はるまきのかわ はるさめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す トウバンジャン とりスープ しお こしょう さけ	579	21.3	17.4	1.5	
5	金	ごはん さけのごまやき ♥きくとやさいのおひたし ♥さつまいもじる ココアアーモンド ぎゅうにゅう	はし	ぎんざけ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	おろししょうが オレンジピューレ こまつな もやし にんじん きくのり だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ しちぶつきまい さとう ごま さつまいも アーモンド	しょうゆ さけ みりん かつおぶし ココア	662	28.1	23.6	2.0	
8	月	ごはん ♥ヘルシーぎょうざ ひたしあおまめ タンタンスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく とうふ あおだいず ひじき あかみそ ぎゅうにゅう	キャベツ にら しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ ぼんかん	こめ しちぶつきまい ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら さとう サラダあぶら ごま	しお こしょう しょうゆ す とりスープ さけ みりん トウバンジャン	598	23.9	17.5	1.6	
9	火	はいがパン やさいとベーコンのキッシュ ♥かいそうサラダ ♥コーンポタージュ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	スプーン	たまご ベーコン かいそうミックス ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり クリームコーン コーン パセリ オレンジ	はいがパン パター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こしょう しお パセリ ケチャップ す しょうゆ しるワイン とりスープ	691	26.4	27.7	3.0	
10	水	ごはん ♥いかのかりんとうあげ ♥かんぴょうのごまずあえ ♥きょうふうだんごじる はるか ぎゅうにゅう	はし	いか とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	かんぴょう こまつな もやし にんじん だいこん ながねぎ はるか	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま きびざとう ごまあぶら しらたま さといも	しょうゆ す かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	594	25.4	15.3	2.0	
12	金	♥カレーライス ♥きりほしだいこんサラダ チョコプリン ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト きりほしだいこん きゅうり	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう ごま プリンのも と チョコレート かんてんかん	とりスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレー ターメリック ガラムマサラ パブリカ マサラマイルド す	657	18.6	19.0	1.6	
15	月	♥おやこどんぶり ナッツとだいずのあまずあえ みそしる りんご ぎゅうにゅう	はし スプーン	とりにく たまご だいず あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき あおねぎ えだまめ キャベツ ぶなしめじ りんご	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん あぶら カシューナッツ	しょうゆ さけ みりん しお す ケチャップ かつおぶし	680	29.0	24.6	2.2	
16	火	ごはん しゅうまい ♥じゃがいものナムル ♥ごもくとうふ ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく とうふ とうふ ミートボール ハム ほうたけが いぎゅうにゅう	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ おろししょうが にんじん こまつな たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	こめ しちぶつきまい さんおんとう パンこ でんぶん ごま あぶら しゅうまいのかわ じゃがいも ラー油 サラダあぶら	しお こしょう しょうゆ とりスープ うすくちしょうゆ さけ	632	27.8	19.6	2.0	
17	水	とりなんぼんうどん ♥チーズやきおにぎり ♥ししゃもフライ だいこんときゅうりのサラダ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ あおのり チーズ ししゃもフライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな きゅうり だいこん オレンジ	うどん でんぶん しちぶつきまい ごま あぶら さとう ごまあぶら	かつおぶし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお とうがらし す	608	23.2	20.7	2.2	
18	木	♥さんまのひつまぶし きりほしだいこんのいために みそしる ぼんかん ぎゅうにゅう	はし	さんま ベーコン あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが さやいんげん きりほしだいこん にんじん たまねぎ にら エリンギ ぼんかん にんにく しょうが	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま ごま あぶら さといも	さけ しょうゆ みりん しお オイスターソース かつおぶし	623	21.3	24.9	2.7	
19	金	ごはん ♥たくあんじゃこいため ♥にくじゃが みそしる ♥しらたまあずき ぎゅうにゅう	はし スプーン	ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ あずき こしあん ぎゅうにゅう	たくあん たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん はくさい だいこん あおねぎ	こめ しちぶつきまい ごまあぶら ごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう しらたま グラニューとう	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお	649	23.5	14.1	2.4	
22	月	とりごぼめし いなだのてりやき ♥ごまずあえ やさいのわふうスープ ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ いなだ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ おろししょうが キャベツ こまつな かぶ たまねぎ あおねぎ	しちぶつきまい さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	590	27.8	21.5	1.8	
24	水	ツイストパン ♥クリームシチュー じゃこごまサラダ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり プロッコリー キャベツ オレンジ	はいがパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごま さとう	あかワイン しお こしょう とりスープ みりん しょうゆ	635	23.6	21.9	2.6	
25	木	ごはん ♥さばのみそに ほうれんそうのピリからあえ みそしる ぼんかん ぎゅうにゅう	はし	さば あかみそ あぶらあげ わかめ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ぼんかん	こめ しちぶつきまい さんおんとう さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す トウバンジャン かつおぶし	660	24.4	25.1	2.5	
26	金	ごはん とうふとぶたにくの手ゲ ♥ひじきサラダ ♥かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	はし スプーン	とうふ ぶたにく ひじき とうにゅう ぎゅうにゅう	キムチ にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ にら きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	こめ しちぶつきまい ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぶん さとう ごま プリン	しお さけ しょうゆ コチュジャン テンメンジャン みりん かつおぶし す こしょう	608	22.7	17.7	1.6	
今月の目標 ぎゅうしよく あじ 給食を味わいながら、よく噛んで食べよう								中学年平均	628	24.3	20.6	2.1

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

2月2日(火) 節分の行事食です。

むかしひと ひょうき かじ わざわ おに も
昔の人は病気や火事などの災いを鬼が持ってくると
しん 信じていました。そこで鬼を追い払うために、いわし
の頭を焼いて戸口に下げたり、まめ
あたま や とぐち き まめ
の頭を焼いて戸口に下げたり、豆をまいたりしました。



鬼は~ぞと~
福は~うち~

2.3月は、6年生のリクエスト料理を献立にとりいれています。

♥マークついている料理がリクエストです。

