



行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	こんだて 牛乳	こんだて	ち ほね にく を つくるもの	ねつ からだ から るや 力に なるもの	からだ から るや 力に なるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・生菜・副菜 しらの 汁物・デザート				
人日の節句献立	8	木	○	ななくさそうすい	とりかつおぶしこんぶ	こめ むぎ	にんじん しいたけ ななくさ だいこん かぶ かぶのは ながねぎ	486 kcal 23.7 g 15.9 g 1.3 g
				ふたにくのしょうゆこうじわき	ふた			
				きやべつのいそあえ	のり	さとう なたねあぶら	えのきだけ キャベツ	
				だいがくいも	さつまいも なたねあぶら さとう みすあめ こま			
鏡開き献立	9	金	○	ごはん		こめ むぎ		556 kcal 26.7 g 20.1 g 1.6 g
				さけのみぞマヨネーズやき	さけ みぞ	エッグケアマヨネーズ	えのきだけ バセリ	
				れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	
				なまあげとやさいのうまい	ふた なまあげ さばぶし	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ	
鏡開き献立	13	火	○	めん		やきそばめん なたねあぶら こまあぶら		647 kcal 27.6 g 18.8 g 1.7 g
				ジャーワーめんのぐ	ふた とり だいすみそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	チングンサイ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ	
				しらたましるこ	あすき いんげんまめ	しらたま さとう		
小正月献立	14	水	○	ごはん		こめ むぎ		651 kcal 24.3 g 19.2 g 2.4 g
				ポークカレー	ふた	なたねあぶら ジャガイモ さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	
				ヨーグルト		ヨーグルト		
小正月献立	15	木	○	あすきごはん	あすき	こめ		656 kcal 30.9 g 20.6 g 1.9 g
				あまからケチャップレバー	ふたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	
				なまあげのすきに	さばぶし ふた なまあげ	さとう	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ ごぼう こまつな	
				みかん			みかん	
16	金	○	○	ごはん		こめ むぎ		582 kcal 26.8 g 23.0 g 1.6 g
				さばのたつあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	
				きりほししたいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあさばぶし	さとう	きりほししたいこん にんじん しいたけ	
				ごじる	とうふ だいすばぶし みそ		にんじん ながねぎ こまつな	
19	月	○	○	ごはん		こめ むぎ		623 kcal 28.3 g 22.7 g 1.9 g
				すふた	ふた なまあげ うずらたまご	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんじん れんこん たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン	
				しょうがスープ	とり わかめ	こまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ こまつな しょうが	
				りんご			りんご	
20	火	○	○	カオマンガイ(ごはん)(タイ)		こめ むぎ さとう	にんにく	620 kcal 24.3 g 26.1 g 2.0 g
				カオマンガイ(とりにく)(タイ)	とり みそ	さとう こまあぶら	しょうが にんにく	
				はるさめサラダ		はるさめ こまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	
				カレースープ	とり	なたねあぶら ジャガイモ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	
21	水	○	○	スマッシュティ		カットスマッシュティ オリーブオイル なたねあぶら		639 kcal 28.2 g 24.4 g 1.6 g
				とりにくねぎのとうにゅうクリームソース	とり とうにゅう	なたねあぶら こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ	
				ミニストローネ	だいす ふた	じゃがいも	にんにく セロリーキャベツ たまねぎ トマトペースト	
				ほうれんそうとバナナのケーキ	たまご きゅううにゅう	こむぎこ バター さとう ふんどう	バナナ ほうれんそう	
22	木	○	○	ごはん		こめ むぎ		597 kcal 23.2 g 21.2 g 2.5 g
				ヤンニヨムチキン	とり	こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが	
				かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ かんてん	さとう なたねあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ごぼう	
				サムゲタン	とり とうにゅう	むぎ ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん しめじ	
和教育の日	23	金	○	ごはん		こめ むぎ		661 kcal 32.5 g 21.0 g 1.6 g
				のりのつくだに	のり	さとう	ごま	
				さんかやき(ちばけん)	いわしだたまごみそおから	ごま	しょうが ながねぎ	
				かぶのみぞしる	わかめ あぶらあさ みそ さばぶし		かぶ	
				きなこせいかくもちら(ちばけん)	きなこ	せいがくもちら さとう		

行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	牛乳	こんだて	ち ほね にく を つくるもの	ねつ からだ から るや 力に なるもの	からだ から るや 力に なるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・生菜・副菜 しらの 汁物・デザート				
全国学校給食週間	26	月	○	おにぎり		のり	こめ むぎ	
				さけのしおやき		さけ		
				かぶのあさづけ		しおこんぶ		にんじん きゅうり かぶ かぶのは
				ほうれんそうのみぞしる		あぶらあけとうふ みそ さばぶし		ほうれんそう ながねぎ
全国学校給食週間	27	火	○	コッペパン			コッペパン	
				くじらのたつあげ		くじらにく	でんぶん なたねあぶら	しょうが
				キャベツのソテー		なたねあぶら	キャベツ	
				はくさいのとうにゅうクリームスープ		とりいんげんまめ とうにゅう	こめこ	にんじん たまねぎ はくさい しめじバセリ
全国学校給食週間	28	水	○	ソフトめん			ソフトめん	
				カレーソース		ふた	なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじグリンピース
				きやべつのあますあえ			なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん
				もののかんづめ				もちかん
全国学校給食週間	29	木	○	かたぬきチーズ		チーズ		
				とりめしのみやざきけん		さばふしとり	こめ むぎ さとう	にんじん ごぼう
				おびてん(みやざきけん)			でんぶん くろざとう なたねあぶら	ごぼう ながねぎ
				のりゆかりあえ		とり のり	さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しょうが にんにく
全国学校給食週間	30	金	○	ごはん			こめ むぎ	
				さばのみぞやき		さば みぞ	さとう ごま	しょうが
				なっとうあえ			なっとうのり ちりめんじゅこ	ほうれんそう たくあん
				いもに(やまがたけん)		ふた さばぶし	さといも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ いんげん みかん

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

*転出の場合は分か次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を提出してください。

*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけます。

『今日の給食』 HPに直接 アクセスできます。
月の平均値
583 kcal
27.1 g
20.1 g
2.0 g

和教育の日
今月は23日(金)が和教育の日です。行徳産ののりを使った『海苔の佃煮』、千葉県の郷土料理である『さんが焼き』や『性学餅』を提供予定です。



食材の星印(★)は、料理の出汁に使う食材です。