

日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	大豆ご飯	大豆				米	781 kcal		
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま	32.6 g	
		切干大根煮	ベーコン 油揚げ あさり		人参	切干大根	砂糖	なたね油	24.7 g	
		根菜汁	油揚げ 豆腐 味噌		人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	なたね油	2.6 g	
		牛乳		牛乳						
4	火	ご飯					米	783 kcal		
		野菜ベーコンふりかけ	ベーコン		人参 大根菜	コーン		なたね油	27.4 g	
		豆腐ツナグラタン	豆腐 ツナ	チーズ		玉ねぎ		マヨネーズ	25.8 g	
		カレースープ	豚肉 ベーコン		人参 ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	じゃが芋	なたね油	2.0 g	
		元気ヨーグルト		ヨーグルト						
牛乳		牛乳								
5	水	セサミトースト		牛乳			食パン 砂糖	ごま バター	779 kcal	
		ボークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉		人参 いんげん トマトペースト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	32.9 g	
		白滝ソテー	豚肉 ベーコン		人参 小松菜	生姜 しめじ コーン	しらたき	なたね油 ごま油	28.8 g	
		ひとくちゼリー							2.5 g	
		牛乳		牛乳						
6	木	茶飯					米	728 kcal		
		一口おでん	さつま揚げ がんもどき 竹輪 つみれ はんぺん	昆布		大根	こんにゃく ちくわぶ		25.3 g	
		梅おかかあえ	かつお節		人参	きゅうり もやし キャベツ 梅	砂糖	ごま	15.2 g	
		さつま芋のバター焼き					さつま芋 砂糖	バター	3.0 g	
		牛乳		牛乳						
7	金	五穀ご飯					米 五穀米	780 kcal		
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	33.3 g	
		ぜんまいナムル			人参 ほうれんそう	もやし にんにく ぜんまい	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	27.2 g	
		いよかん				いよかん			2.8 g	
		牛乳		牛乳						
10	月	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	大根		米 押麦	ごま	705 kcal	
		擬製豆腐	鶏肉 豆腐 卵		人参	竹の子 長ねぎ	砂糖	なたね油	31.8 g	
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	なたね油	24.4 g	
		ひとくちゼリー							2.7 g	
		牛乳		牛乳						
2-1	12	水	中華めん					ラーメン	712 kcal	
			味噌ラーメンの汁	豚肉 味噌		人参 にら	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン		なたね油 バター ごま	29.4 g
			ひじき入り春巻き	豚肉	ひじき		しいたけ 長ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま油 なたね油	20.3 g
			中華きゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油	3.4 g
			フルーツボンチ				みかん バイン 蜜柑 りんご	砂糖 サイダー		
牛乳		牛乳								
13	木	麦ご飯					米 押麦	780 kcal		
		豚肉どん	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	27.5 g	
		ごま酢あえ		わかめ	ほうれんそう 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	19.1 g	
		芋ようかん		粉寒天			さつま芋 砂糖		2.8 g	
		牛乳		牛乳						
14	金	キャロットライス			人参 パセリ		米 押麦	オリーブオイル	829 kcal	
		マカロニクリーム煮	鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ	マカロニ じゃが芋 米粉	なたね油 バター	30.1 g	
		茎わかめサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま なたね油	24.2 g	
		チョコクレープ							2.3 g	
		牛乳		牛乳						

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	月	ご飯					米	751 kcal		
		豚肉と大根の含め煮	豚肉		人参 いんげん	生姜 大根	こんにゃく 砂糖	なたね油 ごま	28.3 g	
		いかの味噌かりん揚げ	いか 味噌			生姜	片栗粉 砂糖	なたね油 ごま	21.8 g	
		酢の物		わかめ ちりめんじゃこ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	2.2 g	
		ひとくちゼリー								
牛乳		牛乳								
18	火	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米	712 kcal		
		チキンハンバーグ	豆腐 おから 鶏肉 豆乳			玉ねぎ えのき しめじ マッシュルーム	砂糖	なたね油	27.6 g	
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ セロリー	じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル	21.7 g	
		フレンチきゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	1.9 g	
		牛乳		牛乳						
2-5	19	水	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖	なたね油	726 kcal
			中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ	トック	なたね油 ごま油	23.5 g
			バンサンスウ	鶏肉		人参	きゅうり 黄ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	26.6 g
			デコボン				デコボン			3.3 g
			牛乳		牛乳					
20	木	五穀ご飯					米 五穀米	715 kcal		
		鶏から揚げマリネ	鶏肉		ブロッコリー 人参	生姜 カリフラワー	片栗粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	25.7 g	
		春雨チゲスープ	あさり 豚肉 豆腐 味噌	昆布	人参 にら	れんこん ごぼう 大根 にんにく 生姜 牛ふすま 長ねぎ もやし えのき	春雨	なたね油	20.1 g	
		ごまプリン	豆乳				プリン 素	ごま	2.8 g	
		牛乳		牛乳						
2-7	21	金	ご飯					米	902 kcal	
			さつま芋豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく	なたね油	32.6 g
			鯖の竜田揚げ	鯖			生姜	小麦粉 片栗粉	なたね油	33.0 g
			3色ナムル			人参 小松菜	もやし にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	2.4 g
			お米でタルト							
牛乳		牛乳								
2-6	25	火	ビビンバご飯					米 押麦	ごま油	730 kcal
			ビビンバの具	豚肉 大豆 味噌		ほうれんそう 人参	にんにく 生姜 竹の子 ぜんまい もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	28.0 g
			かきたまスープ	なると 豆腐 卵		人参 小松菜		片栗粉		20.0 g
			揚げ餃子	あさり 豚肉		にら	白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜	片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 なたね油	2.5 g
			ジョア		ジョア					
26	水	うどん					うどん	850 kcal		
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ	昆布	人参 こねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	なたね油	27.6 g	
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	25.3 g	
		黒糖さつま芋むしパン	豆乳				小麦粉 黒砂糖 さつま芋	なたね油	2.5 g	
		牛乳		牛乳						
27	木	しらすわかめご飯		わかめ ちりめんじゃこ			米 押麦	ごま	709 kcal	
		豆腐団子汁	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生姜 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	片栗粉	ごま油	32.8 g	
		照り焼きチキン	鶏肉				砂糖 片栗粉		21.5 g	
		浅漬け		塩昆布	人参	キャベツ きゅうり			3.1 g	
		牛乳		牛乳						
2-3	28	金	麦ご飯					米 押麦	849 kcal	
			カレー			人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なし ピューレ	じゃが芋	なたね油	28.8 g
			ヒレカツ	豚肉				小麦粉 パン粉	なたね油	20.1 g
			ひじきのマリネ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	2.6 g
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン 蜜桃 いちご	はちみつ		
牛乳		牛乳								

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

2年生が11月の家庭科の授業で、給食の献立を考えました。2・3月でその献立を実施していきます。  
給食の献立を基に考えてくれたのですが、皆さんの好きなものがそろった感じがします。  
給食室での調理作業、予算、盛りつける皿などの都合もあるため、完全に考えてくれた通りではない部分もありますが、心を込めてつくりますので、楽しんでもらえると嬉しいです。

クラス

おねがい!



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。  
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。



2月の平均値		
エネルギー	766	kcal
たんぱく質	29.1	g
脂質	23.2	g
食塩相当量	2.6	g