

| |
|-----------------------------|
| こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 |
| びょうき よ ぼ う 病気を予防しよう |

| 日 | 曜日 | こんだて | ち へね にく 血や骨、肉を つくるもの | ねつ ちから 熱や力に なるもの | からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの | えいようか 栄養価 | ぎようじ 行事 |
|----|----|-------------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------|--------------------------|
| | | しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳 | | | | | |
| 2 | 月 | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 687 kcal | |
| | | えびととうふのチリソースに | えび とうふ | | たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ | たんばく質 25.5 g | |
| | | おかかあえ | ちくわ | | キャベツ もやし にんじん | 脂質 20.8 g | |
| | | りんごはるまき | | こむぎかわ あぶら さとう | りんご | 食塩相当量 2.1 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 3 | 火 | えだまめとしらすのわかめごはん | わかめ しらす | こめ | えだまめ | エネルギー 580 kcal | せつぶん 節分 こんだて 献立 |
| | | いわしのカレーあげ | いわし | でんぷん あぶら | | たんばく質 27.7 g | |
| | | わふうとうふのごもくに | とりにく とうふ | いとこんにやく | にんじん だいこん しいたけ いんげん | 脂質 19.7 g | |
| | | ふくまめこくとう(既成) | だいず | くろざとう こむぎこ | | 食塩相当量 2.1 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 4 | 水 | あげパン<まっちゃ> | ぎゅうにゅう だいず | こむぎこ さとう あぶら | | エネルギー 599 kcal | ていれいけん 定例研 |
| | | さつまクリームシチュー | とりにく 베이コン とうにゅう クリーム チーズ | さつまいも | にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん | たんばく質 22.7 g | |
| | | ブロッコリーとわかめのおかかあえ | とりにく わかめ | | ブロッコリー もやし | 脂質 19.8 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.8 g | |
| | | ジョア<マスカット>(既成) | ヨーグルト | | ぶどう | | |
| 5 | 木 | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 643 kcal | |
| | | さばのうめやき | さば | | | たんばく質 28.5 g | |
| | | なまあげのにくみそに | ぶたにく みそ なまあげ | じゃがいも | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん | 脂質 23.8 g | |
| | | ネーブル | | | オレンジ | 食塩相当量 1.4 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 6 | 金 | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 658 kcal | |
| | | ピーマンのにくづめ | ぶたにく レバー | こめこ | たまねぎ ピーマン | たんばく質 26.5 g | |
| | | じぶに | とりにく とうふ ふ | さといも | しいたけ こまつな | 脂質 21.5 g | |
| | | たまご布林(既成) | たまご ぎゅうにゅう | さとう | | 食塩相当量 1.5 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 9 | 月 | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 578 kcal | |
| | | みそしる | みそ とうふ | じゃがいも | もやし こまつな | たんばく質 27.8 g | |
| | | ほっけのひもの | ほっけ | | | 脂質 17.3 g | |
| | | ちくぜんに | とりにく | さといも | たけのこ | 食塩相当量 2.5 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 10 | 火 | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 626 kcal | |
| | | スタミナなっとう | とりにく なっとう | | ほうれんそう ねぎ | たんばく質 24.9 g | |
| | | ピリからにくじゃが | ぶたにく | じゃがいも しらたき | にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん | 脂質 19.4 g | |
| | | わかさぎのごまあげ | わかさぎ | こむぎこ ごま あぶら | | 食塩相当量 1.7 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 12 | 木 | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 589 kcal | |
| | | とうふとひじきのつくねあげ | とりにく とうふ おから ひじき | パンこ こむぎこ あぶら | しそ ねぎ | たんばく質 25.4 g | |
| | | すきに | ぶたにく とうふ | じゃがいも | はくさい ねぎ えのき こまつな | 脂質 17.5 g | |
| | | いちご | | | いちご | 食塩相当量 1.5 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 13 | 金 | カレーうどん | とりにく とりにく あぶらあげ | こむぎめん | ねぎ たまねぎ にんじん | エネルギー 609 kcal | バレンタ ィンデー んだて 立 |
| | | じゃがいものそばろに | とりにく さつまあげ | じゃがいも しらたき | たまねぎ にんじん しいたけ いんげん | たんばく質 22.9 g | |
| | | チョコブラウニー | たまご | こむぎこ さとう マーガリン | | 脂質 27.8 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 3.1 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 16 | 月 | ごはん | | こめ | | エネルギー 621 kcal | |
| | | スタミナどんのぐ | ぶたにく | はるさめ | ねぎ もやし たまねぎ にら | たんばく質 27.8 g | |
| | | ごもくみそしる | なまあげ みそ | じゃがいも いとこんにやく | にんじん ごぼう こまつな | 脂質 17.8 g | |
| | | ぼんかん | | | ぼんかん | 食塩相当量 2.3 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 17 | 火 | ひじきごはん | とりにく ひじき あぶらあげ | こめ しらたき | にんじん たけのこ えだまめ | エネルギー 609 kcal | |
| | | かつおのアーモンドあげ | かつお とうにゅう | アーモンド あぶら こむぎこ | | たんばく質 27.1 g | |
| | | みそドレあえ | ツナ みそ | | にんじん もやし こまつな コーン | 脂質 21.8 g | |
| | | オレンジゼリー | | さとう | オレンジ | 食塩相当量 2.0 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 18 | 水 | こくとうパン | ぎゅうにゅう | こむぎこ くろざとう | | エネルギー 572 kcal | |
| | | かぼちゃのポタージュ | とうにゅう ぎゅうにゅう クリーム | | たまねぎ かぼちゃ | たんばく質 25.5 g | |
| | | きりぼしだいこんオムレツ | ぶたにく えび たまご | | きりぼしだいこん ねぎ | 脂質 23.6 g | |
| | | じゃこサラダ | しらす のり かんてん | | キャベツ にんじん きゅうり もやし | 食塩相当量 2.9 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |

| 日 | 曜日 | こんだて | ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの | ねつちから 熱や力に なるもの | からだちょうし 体の調子を ととの 整えるもの | えいようか 栄養価 | ぎょうじ 行事 |
|----|----|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------|------------|
| | | しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳 | | | | | |
| 19 | 木 | むぎごはん | たまご | こめ おおむぎ | ねぎ にんじん えのき もやし | エネルギー 632 kcal | |
| | | かきたまじる | | | | たんぱく質 32.2 g | |
| | | さばのみそに | | | | 脂質 23.5 g | |
| | | なまあげとこんにやくのいためもの | | | | 食塩相当量 2.1 g | |
| | | | | | | | |
| 20 | 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | こめ | | エネルギー 656 kcal | |
| | | ひよこまめドライカレーのルウ | ひよこまめ とりにく | マーガリン こめこ | にんじん ピーマン たまねぎ | たんぱく質 23.8 g | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき ハム | | にんじん もやし きゅうり | 脂質 21.3 g | |
| | | こうちゃゼリー | クリーム | さとう | | 食塩相当量 1.8 g | |
| 24 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 601 kcal | |
| | | みそしる | あぶらあげ みそ | じゃがいも | たまねぎ | たんぱく質 26.4 g | |
| | | しろみずかなのタンドリーチキンふう | さめ ヨーグルト | | | 脂質 21.0 g | |
| | | ビーフンいため | ぶたにく | ビーフン | もやし キャベツ にら | 食塩相当量 2.0 g | |
| 25 | 水 | てづくりふりかけ | ひじき しらす | ごま | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ベーコンとキャベツのペペロンチーノスパ | ベーコン | こむぎめん オリーブオイル | キャベツ しめじ あかピーマン みずな | エネルギー 638 kcal | |
| | | ぶたとじゃがいものようふうにこみ | ぶたにく | じゃがいも | にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー | たんぱく質 22.8 g | |
| | | フルーツしらたま | | しらたまもち | いちご みかん りんご マスカット | 脂質 21.9 g | |
| 26 | 木 | | | | | 食塩相当量 1.6 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごもくチャーハン | やきぶた なたと たまご | こめ | たけのこ しいたけ グリンピース | エネルギー 581 kcal | |
| | | ひじきはるまき | ぶたにく ひじき | こむぎかわ はるさめ あぶら | はくさい ねぎ | たんぱく質 20.7 g | |
| | | ほうれんそうとカニカマのあえもの | カニカマ | | にんじん キャベツ ほうれんそう | 脂質 22.7 g | |
| 27 | 金 | はるか | | | はるか | 食塩相当量 2.5 g | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | むぎごはん | | こめ おおむぎ | | エネルギー 670 kcal | |
| | | けんちんじる | どうふ あぶらあげ | こんにやく | だいこん にんじん ごぼう しいたけ | たんぱく質 28.0 g | |
| | | みそカツ | ぶたにく みそ | こむぎこ あぶら | | 脂質 23.7 g | |
| | | いそかあえ | かまぼこ のり | | ほうれんそう もやし にんじん | 食塩相当量 1.9 g | |
| | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただけると助かります。)

栄養価の月平均値
エネルギー 619 kcal
たんぱく質 25.9 g
脂質 21.4 g
食塩相当量 2.1 g

給食の味にチャレンジ！

お野菜嫌いもペロッと食べる？ ごぼうと大豆のかりんとう

- ごぼう(輪切り、太い部分は半月)

1／2本(100g程度)
- 水煮大豆

100g
- ・でんぷん

適量
- ・揚げ油

適量
- タレ
- ・三温糖(砂糖、はちみつなどお好みでOK)

小さじ2
- ・しょうゆ

小さじ2
- ・みりん

小さじ2
- ・酒

小さじ1
- ・水

小さじ2
- 白いりごま

小さじ1強

- 調理
- ①タレの調味料を混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。

②ごぼうと大豆にでんぷんを塗り、170℃の油でカリっとするまで揚げる。



★給食への質問や、給食レシピのご所望がありましたら、ココを切り取りご提出ください。レシピをご要望の際は、クラスとお名前の記入をお忘れなく！