

		今月の給食目標			
		病気を予防しよう			

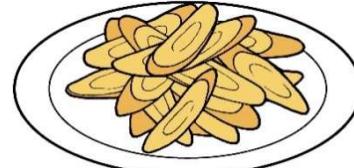
日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつから熱や力になるもの	からだちょうどいい体の調子を整えるもの	えいようか栄養価	ぎょうじ行事
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
2	月	むぎごはん えびととうふのチリソースに おかかあえ りんごはるまき	えび とうふ ちくわ	こめ おおむぎ たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ キャベツ もやし にんじん こむぎかわ あぶら さとう りんご		エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g	
3	火	えだまめとしらすのわかめごはん いわしのカレーあげ わふうどうふのごもくに ふくまめこくどう(既成)	わかめ しらす いわし とりにく とうふ だいす	こめ でんぶん あぶら いとこんにゃく くろざとう こむぎこ	えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	せつぶん節分 こんだて献立
4	水	あげパンくまっちゃん さつまクリームシチュー プロッコリーとわかめのおかかあえ ジョア<マスカット>(既成)	ぎゅうにゅう さつまクリームシチュー プロッコリーとわかめのおかかあえ ヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら さつまいも ブロッコリー もやし ぶどう		エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g	ていおりいけん定例研
5	木	むぎごはん さばのうめやき なまあげのにくみそに ネーブル	さば ぶたにく みそ なまあげ	こめ おおむぎ じゃがいも オレンジ		エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g	
6	金	むぎごはん ピーマンのにくづめ じぶに たまごプリン(既成)	ぶたにく レバー とりにく とうふ ふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめこ さといも さとう		エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g	
9	月	むぎごはん みそしる ほっけのひもの ちくせんに	みそ とうふ ほっけ とりにく	こめ おおむぎ じゃがいも さといも	もやし こまつな たけのこ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g	
10	火	むぎごはん スタミナなっとう ビリからにくじやが わかさぎのごまあげ	とりにく なっとう ぶたにく わかさぎ	こめ おおむぎ ほうれんそう ねぎ じゃがいも しらたき こむぎこ ごま あぶら		エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g	
12	木	むぎごはん とうふとひじきのつくねあげ すきに いちご	とりにく とうふ おから ひじき ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ パンこむぎこ あぶら じゃがいも はくさい ねぎ えのき こまつな いちご		エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g	
13	金	カレーうどん じゃがいものそぼろに チョコブラウニー	とりにく とりにく あぶらあげ とりにく さつまあげ たまご	こむぎめん じゃがいも しらたき こむぎこ さとう マーガリン		エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.1 g	バレンタインデー献立
16	月	ごはん スタミナどんぐ ごもくみそしる ほんかん	ぶたにく なまあげ みそ	こめ はるさめ じゃがいも いとこんにゃく ぽんかん		エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	
17	火	ひじきごはん かつおのアーモンドあげ みそドレあえ オレンジゼリー	とりにく ひじき あぶらあげ かつお とうにゅう ツナ みそ	こめ しらたき アーモンド あぶら こむぎこ さとう	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん オレンジ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g	
18	水	こくとうパン かぼちゃのポタージュ きりぼしだいこんオムレツ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう どうにゅう ぎゅうにゅう クリーム ぶたにく えび たまご しらす のり かんてん	こむぎこ くろざとう たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり もやし		エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 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 しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート 牛乳	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 との整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
19	木	むきごはん かきたまじる さばのみそに なまあげとこんにゃくのいためもの ぎゅうにゅう	たまご さば みそ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく 和食の日	ねぎ にんじん えのき もやし とうみょう にんじん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g	
20	金	ごはん ひよこまめドライカレーのルウ ひじきのマリネ こうちゃゼリー ぎゅうにゅう	ひよこまめ とりにく ひじき ハム クリーム ぎゅうにゅう	こめ マーガリン こめこ さとう	にんじん ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	
24	火	むきごはん みそしる しろみさかなのタンドリーチキンふう ビーフンいため てづくりふりかけ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ さめ ヨーグルト ぶたにく ひじき しらす ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ビーフン ごま	たまねぎ もやし キャベツ にら	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	
25	水	ベーコンとキャベツのペペロンチーノスパ ぶたとじやがいものようふうにこみ フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく しらたまもち	こむぎめん オリーブオイル じやがいも いちご みかん りんご マスカット	キャベツ しめじ あかピーマン みずな にんじん たまねぎ たいこん ブロッコリー	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.6 g	
26	木	ごもくチャーハン ひじきはるまき ほうれんそうとカニカマのあえもの はるか ぎゅうにゅう	やきぶた なると たまご ぶたにく ひじき カニカマ ぎゅうにゅう	こめ こむぎかわ はるさめ あぶら	たけのこ しいたけ グリンピース はくさい ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう はるか	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g	
27	金	むきごはん けんちんじる みそかつ いそかあえ ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ かまぼこ のり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく こむぎこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.9 g	
○都合により、献立を変更する場合もあります。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、洗濯とアイロン掛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)	大さじ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し、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！