



こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (月)	ほたてごはん	こめ・むぎ	ほたて	しいたけ・にんじん・えだまめ	564
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	だいこん・えのきたけ・こまつな	
	くだもの			デコポン	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん りんご・フロッコリー・かぶ・カリフラワー	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも・ぶどうかんづめ	
節分献立 3 (水)	だいすわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいす・わかめ		692
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのみりんぼし		いわし		
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・ホールコーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
くだもの			みかん		
4 (木)	3年生は、校外学習のため給食は、ありません。				
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ	えび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	614
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	こなチーズ・ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
むぎいりごはん	こめ・むぎ				
5 (金)	のりのつくだに	みずあめ	のり		566
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん・さといも	とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・しいたけ・はねぎ	
	もものゼリー	さとう・みずあめ		もも	
8 (月)	くろまいごはん	こめ・くろまい			659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ	
	ちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ	にら・はくさい・にんじん・きくらげ	
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
くだもの			ぼんかん		
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609
	のりのふりかけ	ごま・さとう	のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	ちくわ・こんぶ・さつまあげ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
りんごサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご・パインかんづめ		
くだもの			みかん		
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	さわら	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ	
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグの クリームソースかけ	パンこ・さとう・やきふ・でんぷん バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぶたにく・だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ・マッシュルーム・ほうれんそう	
	こぶきいも	じゃがいも			
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	
いちごデザート	さとう・みずあめ・でんぷん	とうにゅう	いちご		

※くだものは、変更になることがあります。

15日から29日は、裏面をみてください。



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
15 (月)	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ(ケチャップソース)	さとう・でんぷん・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・りんご・トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・ホールコーン	
	チンゲンサイのスープ	でんぷん・こむぎこ・あぶら・パンこ	ベーコン・かまぼこ・ぶたにく	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ	
くだもの			デコボン		
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			652
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
17 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ・やきぶた	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ	
	ぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ あぶら・だいずのこな	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
ミルクプリン	ミルクプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ごまあぶら・こむぎこ	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな・もやし・ねぶかねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・ごま さとう	だいず・ちりめんじゃこ		
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	くだもの			いちご	
ふじさん献立 22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			705
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・パンこ・あぶら	ぶたにく・たまご	たまねぎ	
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ・キャベツ・こまつな	
	くだくさんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
ふじさんゼリー	さとう・れんにゅう・みずあめ				
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			706
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいずのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・ごま	さわら	パセリ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・キャベツ・しめじ・にんじん	
けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		
25 (木)	チョコカール	こむぎこ・チョコレート			677
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・ホールコーン	
	やさいスープ	あぶら		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにやく	とりにく・なまあげ	にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	
	なっとう		だいず		
くだもの			りんご		
29 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			704
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	ふるね・にんにく・ももかんづめ たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
	トマトとたまごのスープ	あぶら	たまご	たまねぎ・トマト・ほうれんそう・きくらげ	
くだもの			ネーブルオレンジ		

今月の給食は 19 回の予定です



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	

|

|

|

|

|

|

|

