

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 たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・えのきたけ・こまつな デコポン	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		
	みそしる		みそ・あぶらあげ		
	くだもの				
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		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 だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ みかん・パイン・もも・ぶどうかんづめ	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		
	ふくじんづけ	さとう・ごま			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		
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	はくさい・ほうれんそう・ホールコーン えのきたけ・はねぎ みかん	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				
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ		
くだもの					
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 キャベツ・きゅうり・ホールコーン たまねぎ・にんじん・こまつな	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		
	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		
くだもの					
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		さやいんげん・だいこん・にんじん はくさい・しいたけ・はねぎ もも	566
	のりのつくだに	みずあめ	のり		
	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		
	みそしる		あぶらあげ・みそ		
もものゼリー	さとう・みずあめ				
8 (月)	くろまいごはん	こめ・くろまい		キャベツ・たまねぎ いら・はくさい・にんじん・きくらげ たまねぎ・しめじ・こまつな ぼんかん	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		
	ちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ		
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ		
くだもの					
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		だいこん キャベツ・きゅうり・りんご・パインかんづめ みかん	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		
	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				
くだもの					
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん こまつな・キャベツ だいこん・はねぎ	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		
	おひたし		かつおぶし		
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ		
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		たまねぎ たまねぎ・マッシュルーム・ほうれんそう たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ いちご	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		
	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		
いちごデザート	さとう・みずあめ・でんぷん	とうにゅう			

※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・こんにゃく	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・こんにゃく	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	こんにゃく・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・こんにゃく	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>	

|

|

|

|

|

|

|

