



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ しゅじやく	おもにからだのちようしをととのえるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)
1	月	ぎゅうにゅう おやこに むぎごはん つみれじる	MILK	とりにく たまご かまぼこ みそ いわしのすりみ	こめ むぎ さとう さといも	691 33.2
2	火	ぎゅうにゅう くだもの むぎごはん とろろのチリソース じゃがいものちゅうかサラダ	MILK	ぶたにく とうふ むぎえび	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	658 23.7
3	水	ぎゅうにゅう だいずわかめごはん いわしのみりんほし にびたし すましじる イゴミルクデザート	MILK	だいず わかめ いわしみりんほし かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう	646 31.5
4	木	ぎゅうにゅう むぎごはん ハンバーグ お肉ソース ほうれんそうのソテー トマトとたまごのスープ くだもの	MILK	とりにく ぶたにく ハム ベーコン たまご	こめ むぎ さとう あぶら	614 23.7
5	金	ぎゅうにゅう くだもの くるみいりパン メキシカンソテー やさいスープ	MILK	ぎゅうにく こなチーズ ベーコン	しよくパン あぶら くるみ こむぎこ バター じゃがいも	687 26.1
8	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さといものミートカレー フレンチサラダ くだもの	MILK	ぎゅうにく ぶたにく だいず こなチーズ ハム	こめ むぎ さといも あぶら さとう	693 24.0
9	火	ぎゅうにゅう プルーン さけときのこのピラフ お肉のやさしいあんかけ みそしる	MILK	さけ たまご みそ わかめ ぎゅうにく ぶたにく ハム	バター こめ むぎ あぶら でんぶん	601 28.2
10	水	ぎゅうにゅう むぎごはん やしやしやも ごまあえ ぐたくさんじる てづくり だいずのふりかけ	MILK	ししゃも とうふ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ むぎ ごま さとう こんにやく さといも ごま あぶら	615 25.2
12	金	ぎゅうにゅう ひらうどん うどんじる さくらえびいりかきあげ おひたしてづくり まつちやむしパン	MILK	かつおぶし かまぼこ たまご さくらえび	ひらうどん でんぶん あぶら さとう	675 25.1
15	月	ぎゅうにゅう わかめしらすふりかけ むぎごはん しろはなまめコック にびたし かきたまみそしる	MILK	とうふ みそ たまご わかめ しらす	こめ むぎ あぶら	630 21.5
16	火	ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー まぐろのでんぐりめし れんこんサラダ けんちんじる	MILK	まぐろ とりにく ヨーグルト とうふ	こめ むぎ さといも マヨネーズ ごま さとう こんにやく でんぶん	564 23.2
17	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ビーフシチュー グリーンサラダ くだもの	MILK	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ チーズ	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	683 22.0
18	木	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる のりのつくだに くだもの	MILK	とりにく なまあげ みそ のり	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	587 21.9
19	金	ぎゅうにゅう くだもの こくとういりパン とうふのゲラタン しめじスープ	MILK	ハム スキムミルク とうふ ベーコン チーズ	ロールパン バター こむぎこ あぶら	612 26.1
22	月	ぎゅうにゅう ちゅうかどん カニととうふのスープ てづくり ミルクプリン	MILK	ぶたにく いか とうふ うずらのたまご かに かまぼこ スキムミルク	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	619 29.3
23	火	＜新1年生 給食参観＞ ぎゅうにゅう すきやきごはん ごぼうサラダ みそしる	MILK	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ	あぶら さとう こめ むぎ マヨネーズ ごま	605 21.3
24	水	ぎゅうにゅう むぎごはん にじますのやさしいあんかけ とんじる くだもの	MILK	にじます ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく さといも	588 22.8
25	木	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる のりふりかけ くだもの	MILK	ぶたにく わかめ あぶらあげ のり とうふ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	673 21.0
26	金	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース ビーンズサラダ かこうごさかな	MILK	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにく スキムミルク チーズ だいず ごさかな	ソフトめん あぶら マヨネーズ じゃがいも	708 29.8

♡ おしらせ ♡

2月10日(水) 3年生は校外学習のため、給食がありません。

こんげつのくだものは、このきせつにおいしい
くだものをだします♪おたのしみに☆

2月4日「トマトとたまごのスープ」の
トマトは、JAさんよりいただきます。
三島うまれのトマトです。

さむい季節は朝おきるのが
おそくなりがちですが、
あさごはんはきちんとたべよう♪

あさごはんのやくわり

あさごはんは、おひるごはんをたべるまでの
「元気のみなもと」です。また、ねているあいだにひえた体を
あたためて、体や脳を働きやすくしてくれます。

今月の給食は19回の予定です。

