







令和3年度 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (火)	ソフトめん	こむぎこ					675 Kcal 28.9 g 22.8 g 3.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					580 Kcal 17.7 g 18.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・こむぎこ・こめ・でんぶん	こめあぶら・なたねあぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
のりのつくだに	さとう			のり			
3 (木)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		739 Kcal 30.7 g 26.6 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぶん・パンこ・さとう	こめあぶら	いわし			
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム・チーズ		にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
	みそじる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし		えのきだけ・はねぎ	
ふくまめ	さとう		だいず				
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					648 Kcal 26 g 22.1 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	こめあぶら・こま	ぶたにく・ぎゅうにく		ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	えのきスープ			ベーコン・とうふ	わかめ	えのきだけ・にんじん・たまねぎ・こまつな	
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					811 Kcal 29.5 g 30.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルーベリー		
8 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピース	564 Kcal 21.7 g 14.6 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
にくだんごスープ	はるさめ		つくね		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はくさい・はねぎ		
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					645 Kcal 36 g 17.8 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にほしだし	ひじき	にんじん・いんげん	
	とんじる	さつまいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
フルーツ					フルーツ		
10 (木)	くろざとうパン	こむぎこ・くろざとう・さとう	ショートニング		スキムミルク		667 Kcal 25.5 g 26.7 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	フライポテト	じゃがいも	こめあぶら				
	メキシカンミートソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
14 (月)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	640 Kcal 28.4 g 19.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶ	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
アーモンドフィッシュ		アーモンド		こざかな			

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン・無機質	
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					687 Kcal 27.2 g 27.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	アーモンド・こめあぶら・こまあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず		たけのこ・ピーマン	
	とうふとチンゲンさいのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
	フルーツ					フルーツ	
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					620 Kcal 26.6 g 16.2 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそおでん	さといも・こんにゃく		さつまあげ・ちくわ	こんぶ	だいこん 	
	みそ	さとう		みそ			
	うすらのたまご	さとう		うすらのたまご			
ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン		
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					622 Kcal 29.7 g 20 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみゃき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば 		にら 	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	こめあぶら・ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	はねぎ	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					641 Kcal 25.9 g 23.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ			
	ピピンバ(たまご)			たまご			
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・ほくさい・はねぎ		
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 Kcal 30.8 g 19.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのしモンじょうゆあえ	でんぶん・さとう	こめあぶら	さわら・だいず		レモンかじゅう・ねぶか	
	こまつなのびたし	さとう		とうふ・にほしだし・みそ	わかめ	こまつな・にんじん・しめじ	
みそしる	じゃがいも				たまねぎ・はねぎ		
22 (火)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト	639 Kcal 25.1 g 22.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
フルーツ					フルーツ		
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					525 Kcal 28.8 g 10.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぶん		さば 			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
かきたまじる	でんぶん		たまご・かつおだし	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					696 Kcal 28.3 g 19.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぎゅうにく・ぶたにく・にほしだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし		はくさい・えのきだけ	
ミルクプリン	さとう			スキムミルク・ぎゅうにゅう			
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					672 Kcal 24.4 g 19.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		

☆今月の給食は18回です。

☆フルーツは市場の様子ををみながら種類を決めさせていただきます。

☆肉の種類については、状況により豚肉もしくは牛肉を使用します。

☆令和3年度の給食も2月18回、3月11回で残り29回となります。