

ひ に ち よ う び		～ 今月の給食目標 ～ 食文化について知ろう				あか		みどり		きいろ		栄養価 (kcal) 前 (562) 中 (752) 後 (847)
						1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
						血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる		
こんだてめい						たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう	
8	木	行事食;七草 ■七草ごはん	牛乳	■サワラ西京焼き ■れんこんサラダ ■相性汁 ■金時豆の甘煮	さわら ぼたて ツナ ベーコン みそ	こんぶ 牛乳	かぶの葉 青菜 こまつな にんじん	大根 かぶ せり れんこん キャベツ たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 玄米 さとう さつまいも 金時豆 水あめ	ごま ドレッシング	570 702 791	
9	金	行事食;鏡開き ■ごはん	牛乳	■ハンバーグおろしソースかけ ■梅びたし ■ぞうに汁 ■みかん	ハンバーグ かつお節 とり肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ もやし 梅 はくさい 大根 ねぎ ごぼう 干しいただけ みかん	米 さとう かたくり粉 トック		559 710 845	
13	火	■みそラーメン	牛乳	■焼きぎょうざ ■バンバンジーサラダ ■じゃがいもまんじゅう	ぶた肉 なた みそ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら こまつな	ねぎ キャベツ たけのこ コーン きゅうり はくさい	ラーメン 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	513 673 778	
14	水	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■厚揚げのマヨ照り焼き ■きまぐれサラダ ■青菜と卵のみそ汁	厚揚げ ハム みそ 高野豆腐 なた たまご かつお節	牛乳 小魚 こんぶ	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	コーン キャベツ たまねぎ はくさい いんげん豆	米 さとう	マヨネーズ ドレッシング ごま	547 687 807	
15	木	行事食;小正月 ■あずきごはん	牛乳	■ぶりフライ ■ほうれん草の白あえ ■のっぺい汁 ■いよかん	ぶり かまぼこ とうふ みそ ちくわ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう こんにゃく 大根 干しいただけ ねぎ いよかん	米 あずき 小麦粉 パン粉 さとう 里いも かたくり粉	油 ごま	555 659 768	
16	金	■中華丼	ジュア	■野菜とくらげの中華あえ ■わかめスープ(6年～) ■焼きビーフン	ぶた肉 なた あさり くらげ うずら卵 いか かまぼこ えび	ジュア わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな パプリカ にら	たまねぎ はくさい たけのこ もやし しめじ きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	米 玄米 かたくり粉 さとう ビーフン	油 ごま油 ごま	482 649 773	
19	月	心が元気になる献立 ■サケと ほうれん草の クリームスパゲティ	牛乳	■洋風たまご焼き ■グリーンサラダ ■りんごケーキ	ベーコン サケ ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パプリカ ブロッコリー こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ コーン きゅうり りんご	スパゲティ じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 マーガリン アーモンド マヨネーズ	598 754 833	
20	火	行事食;大寒 ■わかめごはん	牛乳	■タラ西京焼き ■千草あえ ■かす汁 ■ごまかばちゃ(5年～)	タラ たまご とり肉 大豆 厚揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ 大根 ねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも	油 ごま	554 683 806	
21	水	■玄米入り ごはん	牛乳	■ぶた肉と厚揚げのみそいため ■ポン酢あえ ■根菜汁 ■のり塩ビーンズ	ぶた肉 厚揚げ みそ かつお節 とり肉 大豆	牛乳 小魚 青のり	にんじん ピーマン ほうれん草 パプリカ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 玄米 さとう じゃがいも かたくり粉	油	583 727 847	
22	木	■冬野菜の カレーライス	牛乳	■大豆ナゲット(5年～) ■ツナとブロッコリーのサラダ ■手作り小魚アーモンド(ハニーバター風味)	大豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 小魚	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ はくさい 大根 しめじ れんこん えだまめ いんげん豆 コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう はちみつ	カレー粉 ドレッシング アーモンド マーガリン	565 784 946	
23	金	■ごはん	麦茶	■とりの焼きから揚げ ■こぎつねサラダ ■さわにわん ■フルーツポンチ	とり肉 油揚げ ぼたて かまぼこ	こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ コーン たけのこ みずな 干しいただけ 大根 みかん バイン もも	米 米粉 かたくり粉 さとう はるさめ ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	453 569 721	
26	月	学校給食記念日 ■玄米おにぎり	牛乳	■くじらと大豆の揚げ煮 ■野沢菜こんぶあえ ■厚揚げのみそ汁 ■コロコロさつまいも(5年～)	かつお節 くじら 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 小魚 こんぶ	パプリカ 野沢菜 こまつな にんじん	えだまめ キャベツ はくさい 大根 ねぎ	玄米 米 かたくり粉 さとう さつまいも	ごま 油	542 750 895	
27	火	■ごはん	牛乳	■とりの照り焼き ■ごぼうサラダ ■呉汁 ■ブロッコリーのおかかあえ	とり肉 油揚げ 大豆 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	ごぼう キャベツ コーン こんにゃく 大根 はくさい ねぎ きゅうり	米 さとう	マヨネーズ ドレッシング ごま	518 648 783	
28	水	■かてめし	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■土佐あえ ■いも煮 ■いちご	油揚げ 厚揚げ ぶた肉 みそ 高野豆腐 ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく もやし キャベツ たまねぎ まいたけ しめじ いちご	米 麦 雑穀 かたくり粉 さとう	油 ごま	544 685 772	
29	木	■ごはん	牛乳	■サケメンチ ■和風サラダ ■けんちん汁 ■にんじんシリシリ	サケ とうふ たまご ツナ	牛乳 こんぶ 茎わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ みずな ごぼう こんにゃく 干しいただけ 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	539 644 788	
30	金	行事食;初午 ■こぎつね ごはん	牛乳	■ツナ入りたまご焼き ■ほうれん草のさっぱりあえ ■和風スープ ■初午だんご(あんだんご)	油揚げ たまご 高野豆腐 ツナ かつお節 厚揚げ	牛乳 小魚 こんぶ	にんじん ほうれん草 パプリカ こまつな	えだまめ たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ 大根 ごぼう しめじ はくさい	米 玄米 さとう かたくり粉 だんご あずき	マヨネーズ ごま	566 714 825	

※献立は変更になる場合があります。

※マヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。