



| 日曜 | 献立名 | (あか)おもに体をつくるものになる食品 | | (みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品 | | (き)おもにエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー (kcal) | |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| | | たんばく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 3月 | ごはん ぎゅうにゅう ごまかおるタンタンスープ | とりひきにく とうふ あかみそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | ねぎ | だいこん たけのこ たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが | ごはん さとう | ごま あぶら ごまあぶら | 601 | |
| | しそいりとりほるまき | とりにく | | にんじん あおじそ | たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが | はるさめ でんぶん さとう こむぎこ | あぶら | | |
| | かふうきゅうり | | かんでん しおこんぶ | | もやし きゅうり | さとう | ごまあぶら | | |
| | きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | きんめげんまいごはん | | | |
| 4火 | クリームシチュー | とりにく ひよこまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん パセリ | たまねぎ ぶなしめじ | じゃがいも | あぶら | 705 | |
| | コーングラタン | おから とうにゅう | | | とうもろこし たまねぎ | じゃがいも こめこ さとう | | | |
| | ゆうやけいのサラダ | | | あかピーマン | えだまめ キャベツ きゅうり | | マヨドレッシング | | |
| | とりそぼろごはん ぎゅうにゅう | とりひきにく あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう えだまめ しいたけ しょうが | ごはん さとう | あぶら | | |
| 5水 | とうふじる | とうふ かまぼこ あぶらあげ | | にんじん みつば | たまねぎ だいこん | | | 629 | |
| | ごもくこんさいコロック | | | にんじん | れんこん ごぼう きりぼしだいこん | じゃがいも さとう こめこ | あぶら | | |
| | サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | サンドイッチロール パン | | | |
| | でりマヨチキンロールのぐ てりやきチキン 【キャベツのマヨネーズあえ】 | とりにく | | | たまねぎ キャベツ | さとう | あぶら マヨドレッシング | | |
| 6木 | ジンジャーポテトスープ | ウインナー | | にんじん ブロッコリー | だいこん しょうが たまねぎ | じゃがいも | オリーブオイル | 591 | |
| | ココアぎゅうにゅうのもと | | | | | ココアぎゅうにゅうのもと | | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | | |
| | ふわふわのすましじる | とりにく かまぼこ | | にんじん みつば | だいこん たまねぎ しいたけ | ふ | | | |
| 7金 | いかフライのしもんじょうゆ | いか | | | レモンがじょう | パンこ こむぎこ でんぶん さとう | あぶら | 646 | |
| | れんこんのきんぴら | あげはんぺん | | にんじん | れんこん えだまめ こんにゃく | さとう | ごま あぶら ごまあぶら | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | | |
| | マーボーとうふ | ぶたひきにく とうふ あかみそ | | にんじん トマト ねぎ | たまねぎ エリンギ にんにく しょうが | でんぶん さとう | あぶら ごまあぶら | | |
| 10月 | あげたこやき(2こ) | たこ | | ねぎ | キャベツ | こむぎこ さとう | あぶら | 634 | |
| | くきわかめのナムル | | くきわかめ かんでん | トウモロコシ | もやし きゅうり | さとう | ごまあぶら | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | | |
| | さつまじる | とりにく しるみそ こうじみそ | | ねぎ | たまねぎ だいこん ぶなしめじ ごぼう | さつままいも | | | |
| 12水 | あいちのれんこんいつくね(2こ) | とりにく | | | れんこん たまねぎ しょうが | でんぶん さとう | あぶら | 602 | |
| | ごもくひしきに | だいた あぶらあげ | ひじき | にんじん | ごぼう れんこん えだまめ | さとう | | | |
| | ソフトめん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ソフトめん | | | |
| | にくみそソース | ぶたひきにく とりひきにく | | にんじん ねぎ | たまねぎ エリンギ たけのこ しょうが | さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | | |
| 13木 | やさいのふわふわあげ(2こ) | だいた あかみそ あわせみそ | | | しょうが | | | 771 | |
| | りんごのカラフルゼリーポンチ | とうふ とうにゅう | | にんじん | たまねぎ えだまめ とうもろこし | さとう | あぶら | | |
| | りんごのカラフルゼリーポンチ | | | | りんご もも パイナップル | よんしょくゼリー りんごゼリー | | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | | |
| 14金 | | | | | | | | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 707 | |
| | ハヤシライスソース | とりにく とうにゅう | | にんじん トマト | たまねぎ えだまめ マッシュルーム | じゃがいも さとう | オリーブオイル | | |
| | ハートがたハンバーグ | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも さとう | あぶら | | |
| ほうれんそうのバター チョコプリン | ベーコン チョコプリン | | ほうれんそう | キャベツ | さとう | あぶら | | | |
| 17月 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 606 | |
| | みそカツどんのぐ みそカツ 【キャベツソテー】 | とりにく あかみそ | | | キャベツ | でんぶん さとう | あぶら ごま | | |
| | ぐだくさんつみれじる | さんしょくつみれ こうやとうふ | | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん えのきたけ | | | | |



| 日曜 | 献立名 | (あか)おもに体をつくるものになる食品 | | (みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品 | | (き)おもにエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー (kcal) | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------|-----|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 | 緑黄色野菜 | その他野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 脂質 | | | |
| <div style="text-align: center;"> 給食委員会 チャレンジ献立 6-3「野菜をおいしく食べよう」 </div> | | | | | | | | | | |
| 18 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりカレー | ぶたにく だいず とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん トマト ほうれんそう | たまねぎ れんこん マッシュルーム しょうが にんにく | むぎごはん | あぶら | 658 | | |
| | ハムステーキ ポテトサラダ | とりにく ぶたにく まぐる | | にんじん | きゅうり | でんぶん さとう じゃがいも | マヨドレッシング フレンチドレッシング | | | |
| | <div style="text-align: center;"> 毎月19日は『食育の日』 </div> | | | | | | | | | |
| | キムチとたくあんチャーハン ぎゅうにゅう | ベーコン | ぎゅうにゅう | にら | とうもろこし たくあん はくさい にんにく | ごはん | ごまあぶら | | 591 | |
| チヂミ | ぶたにく とりにく | | ねぎ にんじん | にんにく | こめこ さとう | あぶら ごまあぶら | | | | |
| はるさめのしおこうじスープ | なるとまき | | にんじん | たまねぎ だいこん きくらげ えだまめ しょうが にんにく | はるさめ | ごまあぶら | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 給食委員会 チャレンジ献立 6-1「トマトをおいしく食べよう」 </div> | | | | | | | | | | |
| 20 木 | キャラメルパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | こがたロールパン キャラメルパウダー じゃがいも | あぶら | 640 | | | |
| | げんきでどトマトスープ | とりにく | | にんじん トマト | たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく | オリーブオイル | | | | |
| | ウインナーソーテー | ウインナー | | ほうれんそう | キャベツ とうもろこし | さとう あぶら | | | | |
| 21 金 | ごはん ぎゅうにゅう ごんさいのとんじる | ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん えのきだけ | ごはん さといも | 584 | | | |
| | かつおのおかか | かつお かつおぶし | | | しょうが | さとう でんぶん | | | | |
| | たくあんあえ | | | | キャベツ きゅうり たくあん | | | | | |
| | ひとくちりんごゼリー | | | | りんごゼリー | | | | | |
| 25 火 | ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ | ハム | ぎゅうにゅう | ねぎ | たまねぎ とうもろこし たもぎだけ | ごはん じゃがいも でんぶん | ごまあぶら | 641 | | |
| | ぶりのたつたあげ | ぶり | | | しょうが | でんぶん さとう | あぶら | | | |
| | パンパンジーサラダ | とりにく | かんてん | にんじん トウモロコ | もやし | | パンパンジー ドレッシング | | | |
| 26 水 | ごはん ぎゅうにゅう うめはなかまぼこのかきたまじる | うめがたかまぼこ とうふ たまご とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん みつば | たまねぎ えのきだけ たまねぎ | ごはん じゃがいも でんぶん こめこ さとう | あぶら | 613 | | |
| | わふうあんかけハンバーグ | | | | たまねぎ | じゃがいも でんぶん | | | | |
| | おからサラダ | おから とうにゅう まぐる | | | キャベツ えだまめ とうもろこし | | マヨドレッシング | | | |
| 27 木 | ロールパン ぎゅうにゅう パイタンスープ | とりにくだんご しるみそ あわせみそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たけのこ きくらげ たまねぎ だいこん しょうが にんにく | ロールパン | ごまあぶら | 643 | | |
| | えびしゅうまい(2こ) | えび たら | | | たまねぎ | パンこ でんぶん こむぎこ さとう | | | | |
| | やさいたっぷりソースやきそば | ぶたにく ちくわ かつおぶし | あおさのり | ピーマン にんじん | キャベツ もやし | | ちゅうかめん あぶら | | | |
| <div style="text-align: center;"> 給食委員会 チャレンジ献立 5-2「和食を味わおう」 </div> | | | | | | | | | | |
| 28 金 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 610 | | | |
| | すましじる | ちくわ | | にんじん みつば | たまねぎ だいこん ぶなしめじ | ふ | | | | |
| | メンチカツ | ぎゅうにく ぶたにく | | | キャベツ たまねぎ | でんぶん さとう パンこ こむぎこ | | あぶら | | |
| | わかめのうめあえ | | わかめ | | きゅうり もやし とうもろこし うめ | さとう | | | | |
| | あじつけのり | | あじつけのり | | | | | | | |

★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

18回

おしらせ

★ 今月の応募献立紹介 ★

2月12日(水):五目ひじき煮... 4年3組 岡部 夏芽 さん



2月14日(金)、18日(火)、20日(木)、28日(金)

は、給食委員が考えた献立です。

貴小学校の全校のみなさんに

喜んでもらえるようテーマを

決めて献立を考えました。

