



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I初年 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	○	ごはん	さばのおろしソースがけ 五目きんぴら すまし汁 いちご	さば さつまあげ とり肉 とろろ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん えのきだけ ながねぎ いちご	米 こめこ さとう	サラダ油 ごま油	623 25.7 18.2 2.2	
2	金	○	すしめし (手まきのり)	すしの具(きゅうり なっとう 玉子) ごまあえ とん汁 ミックスめめ	たまご なっとう ぶた肉 だいす	牛乳のり かたくちいわし	ほうれんそう こまつな にんじん	きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも さつまいも	ごま サラダ油	688 29.8 20.1 2.4	
5	月	○	ごはん	あかうおしろしょうゆやき マヨおひたし おじゃがもち汁 ソファール元気ヨーグルト	あかうお ハム かつおぶし ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう なばな にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん ながねぎ	米 おじゃがもち	ドレッシング サラダ油	687 29.6 18.4 2.3	
6	火	○	ごはん	だいがくいも もやしとコーンのおひたし すきやき風に いよかん	牛肉 とろろ	牛乳	にんじん	もやし コーン えのきだけ ながねぎ はくさい いよかん	米 さつまいも さとう おふ	サラダ油 ごま ごま油	689 23.0 18.3 1.6	
7	水	○	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかあえ サンラータン	ぶた肉 かまぼこ とり肉 とろろ たまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ながねぎ 干しいたけ もやし えのきだけ たけのこ	米 麦 さとう かたくりこ マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	633 29.1 16.6 2.0	
8	木	○	ごはん	あじのあげに ちくさあえ とりどせ汁 ヨーグルトレーズン	あじ 油あげ とり肉 おから たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ ながねぎ	米 さとう かたくりこ ヨーグルトレーズン	ごま ごま油	630 27.0 17.3 2.1	
9	金	○	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ やさしいチップス	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん	米 麦 じゃがいも ごむぎこ さとう さつまいも	サラダ油 バター	685 21.1 20.8 2.0	
13	火	○	ごはん	ほきフライ なっとうあえ さつま汁 さきさきチーズ	ほき なっとう とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ごぼう	米 さつまいも パンこ	サラダ油 ごま	662 26.0 21.0 2.2	
14	水	○	ガーリック ライス	とり肉のハーブやき ポテトサラダ ミネストローネ りんご	とり肉 ハム ベーコン だいす いんげんめめ きんときまめ	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム コーン りんご	米 麦 パンこ じゃがいも マカロニ さとう	オリーブ油 マヨネーズ バター	676 28.8 22.5 2.0	
15	木	○	むぎごはん (ひじきふりかけ)	おでん ばいせんごまあえ やきいも	いわしつみれ うずらたまご ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし キャベツ	米 麦 さつまいも	ドレッシング ごま	637 21.1 18.7 2.0	
16	金	○	こめこパン	フランクフルトケチャップソースがけ ゆではなやさしい こめこのクリームシチュー フチトマト	フランクフルト とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ フチトマト	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも こめこ	マヨネーズ バター なまクリーム	685 27.4 31.5 2.6	
19	月	○	むぎごはん	やきぎょうざ れんこんサラダ マーボーどろろ デコボン	とり肉 ハム どろろ ぶた肉	牛乳	にんじん なら	れんこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ デコボン	米 麦 さとう かたくりこ ごむぎこ	サラダ油 ごま油	651 24.3 20.2 2.2	
20	火	○	ごはん	いわしうめに ひじき五目に きりほしだいこんのみそ汁 くろみつきなごむしパン	いわし ちくわ だいす どろろ きなこ どろろ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ 切干大根 ながねぎ うめ	米 さとう ごむぎこ くろみつとう	サラダ油	690 25.6 16.5 2.6	
21	水	○	ソフトめん	手作りちやわんむし ごぼうサラダ 肉うどん アーモンド	たまご なると とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油あげ	牛乳	根みつば にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう きゅうり ながねぎ	ソフトめん さとう	マヨネーズ ごま サラダ油 アーモンド	683 29.6 25.5 2.1	
22	木	○	むぎごはん	ハヤシライス プレーンオムレツ イタリアンサラダ	牛肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 麦 さとう ごむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター	696 23.7 24.2 2.2	
26	月	○	ごはん	ぶりフライ わふうサラダ かぶのみそ汁 きよみオレンジ	ぶり 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぶ葉	えのきだけ かぶ きよみみじん	米 さとう パンこ	サラダ油	647 21.2 20.9 2.1	
27	火	○	テーブルロール	手作りハンバーグ こまつなのガーリックソテー ポトフ	牛肉 ぶた肉 だいす ウィンナー とり肉 ベーコン	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	たまねぎ にんにく もやし コーン キャベツ ながねぎ	パン パンこ さとう じゃがいも	バター オリーブ油 サラダ油	656 32.3 26.8 2.5	
28	水	○	むぎごはん	ぶたどの具 のりマヨあえ えのきのみそ汁	ぶた肉 かまぼこ どろろ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん えのきだけ	米 麦 さとう おふ	サラダ油 ごま マヨネーズ	653 27.2 19.2 2.5	
29	木	○	ごはん	ほっけいちやほしし そくせきづけ 肉じゃが バナナ	ほっけ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ バナナ	米 じゃがいも さとう	ごま サラダ油	625 27.8 14.3 1.5	
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (小学4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		663 26.3 20.6 2.2	

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

◆お知らせ◆

今回の給食費の口座振替(納付)日は2月29日です(1月分)お早めに口座への入金をお願いします