



# れいわ5ねん2がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル ギ ー Kcal	た ん ぱ く し つ g	し じ つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	き いろ ねつやちからになる	み ど り からだのしょうしをととのえる			
1 すい	くろコッパン	ぎゅう にゅう	シーフードシチュー コーンサラダ りんご	ぎゅうにゅう あさり いか なまクリーム	パン ジャがいも こむぎこ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご パセリ	536 701	20.6 25.9	19.8 23.6
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのおろしに だいずいりわかめサラダ すいとん	ぎゅうにゅう いわし わかめ だいず とりにく あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう すいとん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	575 700	25.9 30.9	15.9 18.4
3 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき ポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン ジャがいも マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー トマト さやいんげん	589 713	27.8 34.4	23.9 26.3
6 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに いそあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると のり	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ みつば ほうれんそう キャベツ きゅうり オレンジ	588 718	25.3 30.6	20.6 24.6
7 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのもの さつまいもじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく	ごはん さとう あぶら さつまいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	609 761	28.1 35.1	20.0 24.8
8 すい	まるパン	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ だいこんツナサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	パン さとう あぶら ジャがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	554 722	24.7 31.3	23.7 29.3
9 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	むぎごはん ジャがいも あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご キャベツ きゅうり にんにく	610 736	20.2 24.0	18.3 21.4
10 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	スパゲティミートソース フルーツあえ まめスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ひよこまめ	ロールパン スパゲティ バター オリーブゆ さとう こむぎこ ジャがいも	にんじん たまねぎ トマト パイン もも みかん にんじん さやいんげん にんにく パセリ	636 783	23.8 28.7	20.2 23.8
13 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご いりどり だいこんのみそじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん こんにゃく あぶら さとう かたくりこ ジャがいも りんごゼリー	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん ほししいたけ だいこん ねぎ	634 743	25.1 28.6	18.4 20.4
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あかうおのおろしに じょうしゅうきんぴら なめこのみそじる	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう かたくりこ こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	だいこん しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ なめこ ねぎ	598 728	32.0 37.9	16.9 19.6
15 すい	パンプキン パン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぽん じょうしゅうほうぎョーザ 小1中2 ナムル	ぎゅうにゅう いか あさり なると ぶたにく とりにく	パン ちゃんぽんめん ごま ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ もやし にんにく しょうが	501 714	24.1 32.9	15.2 20.7
16 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	コロッケ コールスローサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ジャがいも パンこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みつば	598 743	20.5 24.6	21.2 25.2
17 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	しろみざかなのみそマヨネーズやき だいこんサラダ ジャがいものバータースープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ みそ ぶたにく ベーコン	パン あぶら さとう ジャがいも パター	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	540 731	27.7 36.4	24.0 30.5
20 げつ	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ ちゅうかサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ヨーグルト	はつがげんまいごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ねぎ なら キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが	629 751	27.2 32.1	20.1 23.1
21 か	ひやくねんこむぎ パックうどん	ぎゅう にゅう	にくだんご 小2中3 ごまみそあえ けんちんうどんのしる みかん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	さといも こんにゃく あぶら ごまあぶら うどん ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ みかん	561 674	26.2 31.8	18.7 22.2
22 すい	チョコチップ パン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット 小3中4 やさいのカレースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	チョコチップパン ジャがいも あぶら コーングリッツ	キャベツ にんじん たまねぎ	560 749	21.6 26.8	26.7 33.6
23 もく			☆ てんのうたんじょうび ☆						
24 きん	コッパン	ぎゅう にゅう	サケのピザやき グリーンサラダ ABCスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	コッパン さとう あぶら マカロニ ジャム	たまねぎ あかピーマン きゅうり にんじん フロッコリー キャベツ	523 692	29.1 38.1	18.9 23.0
27 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	はっぼうさい ぐんまのしゅうまい 小2中3 ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか とりにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま しゅうまいのかわ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ チンゲンツアイ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	649 793	22.1 26.1	27.9 33.6
28 か	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ チンゲンツアイ にんにく しょうが	593 724	26.8 32.1	18.9 22.0

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、2月15日(水)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。

食卓は豊かな心と体をはぐくみます。

～ぐんまの食育～

