



れいわ7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 ょうび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル Kcal	く た し ん づ ば g	し し つ g	
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのしょうしをどとのえる	き い ろ ねつやちからになる				
3 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのときに ごもくひじき けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とりくに さつまあげ どうふ あぶらあげ ひじき けずりぶし	にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さといも あぶら ごまあぶら さとう	598 709	30.0 33.9	18.1 20.1	
4 か	ごはん	ぎゅう にゅう	かんこくふうやきにく もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ちんげんさい にら たまねぎ きやべつ ねぎ もやし しいたけ にんにく	こめ はるさめ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	573 703	26.7 32.1	18.2 21.1	
5 まい	ロールパン	ぎゅう にゅう	ごもくうどん かぼちゃのそばろに ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ グリーンピース	パン うどん あぶら さとう かたくりこ ゼリー	603 725	23.9 28.4	19.0 21.9	
6 もく	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ ツナいりわかめサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず ツナ わかめ みそ	にら きやべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	こめ はつがげんまい あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	586 715	25.6 30.8	20.4 24.2	
7 きん	パンプキン パン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット チーズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん トマト きやべつ きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ あぶら さとう	558 701	23.5 28.6	25.3 29.7	
10 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん だいこん きゅうり じゃがいも たまねぎ りんご グリーンピース にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	646 775	22.2 26.0	21.1 24.4	
11 か	けんこきねんのひ									
12 まい	チョコチップ パン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ だいこん とうもろこし	パン じゃがいも バター	533 701	21.0 25.1	22.8 27.8	
13 もく	中4くみリクエスト ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・おろしソース グリーンサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ブロッコリー にんじん きやべつ きゅうり だいこん ねぎ こんにやく レモン	こめ さつまいも あぶら さとう	609 752	24.3 29.7	18.6 22.3	
14 きん	キャロット パン	ぎゅう にゅう	クリームシチュー こまつなサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こまつな にんじん きやべつ たまねぎ とうもろこし バナナ レモン	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう バター	568 721	21.4 26.7	20.4 24.7	
17 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ほきのみそマヨネーズやき はくさいとあぶらげのさつとに どさんこじる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ じゃがいも あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	571 702	27.4 34.3	18.7 21.8	
18 か	中6くみリクエスト ごはん	ジョア	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのからみごまあえ わんたんスープ	ジョア ぶたにく とりにく	ちんげんさい にんじん きゅうり たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こめ わんたん ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ	543 705	26.2 34.6	11.4 17.0	
19 まい	ピストレ	ぎゅう にゅう	メンチかつ コールスローサラダ やさしいカレースープに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	にんじん きやべつ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう	605 735	22.0 26.1	28.0 33.4	
20 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに こんぶあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ なたと こんぶ みそ	みつば にんじん はくさい きゅうり ねぎ たまねぎ もやし	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	617 751	28.5 34.4	23.0 27.4	
21 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ぶたにくのワインソースに フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん パセリ はくさい きゅうり たまねぎ りんご マッシュルーム	パン あぶら さとう	580 700	26.3 31.5	25.0 29.7	
24 げつ	てんのうたんじょうび ぶりかえきゅうじつ									
25 か	小11くみリクエスト ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのからあげ ひじきサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ひじき みそ	にんじん きやべつ ねぎ だいこん きゅうり なめこ	こめ こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	623 735	22.7 25.3	22.9 26.6	
26 まい	ミルクパン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき ほうれんそうとコーンのソテー まめスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ひよこまめ だいず ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	500 713	19.3 37.2	19.1 24.5	
27 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが あつやきたまご だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん いんげん たまねぎ だいこん えのき しらたき	こめ じゃがいも あぶら さとう	605 723	25.9 30.1	17.1 18.8	
28 きん	小10くみリクエスト くろパン	ぎゅう にゅう	10くみラーメン(みそあじ) さつまいものマセドアンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なた	ちんげんさい にんじん にら きゅうり きやべつ ねぎ しょうが とうもろこし にんにく オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	571 752	22.8 29.1	24.0 29.4	
★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17日(月)です。							★栄養価は上・小学部 平均	583	24.4	20.7
こんげつのもくひょう							★栄養価は上・中学部	723	30.2	24.7

「しよくじのマナーをみにつけよう」

毎月19日は「いただきますの日」です。

地域にく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、かたりあう日です。しよくたくは、ゆたかな心と体をはぐくみます。

