



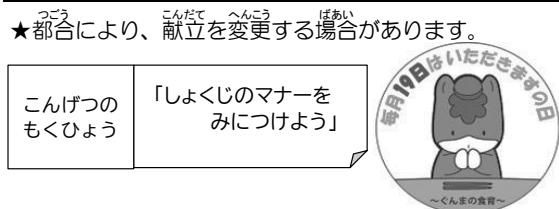
れいわ8ねん2かつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



うえ:しょうがくぶ
した:ちゅうがくぶ

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこ

ひ よう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			ギ ネ ル Kcal	くた しん つぱ g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる			
2 げつ	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーデュふ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	にら にんじん ねぎ きやべつ もやし にんにく しょうが オレンジ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	579	25.1	18.9
3 か	せつぶんこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに ごもくひじき けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ ひじき さつまあげ だいす	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さといも あぶら ごまあぶら さとう	704	30.0	22.1
4 すい	ミルクパン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン コーンソーテー やさいのカレースープに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん きやべつ たまねぎ もやし しめじ とうもろこし	パン ジャガイモ こむぎこ あぶら バター	539	19.8	22.4
5 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃコロッケ とりにくとやさいのごままであえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん きやべつ たまねぎ ねぎ だいこん えのき	こめ ジャガイモ パンこ ごま あぶら さとう	726	26.0	29.2
6 きん	キャロット パン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぽん ぐんまのしゅうまい(小2、中3) わかめサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ぶたにく なると わかめ	ちんげんさい にんじん きゅうり きやべつ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	パン ちゅうかめん しゅうまいのかわ あぶら さとう	587	22.1	25.9
9 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご いりどり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ みそ	こまつな にんじん いんげん たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	こめ あぶら さとう	584	24.7	18.5
10 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのしおやき じゃがいものそぼろに なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん だいこん たまねぎ ねぎ なめこ グリンピース	こめ ジャガイモ あぶら さとう	708	29.3	21.3
11 すい	☆ けんこくきねんのひ ☆			*	*	*	*	*	*
12 もく	ごはん	ジョア	にこみハンバーグ はるさめサラダ じょうしゅうとんじる	ジョア ぶたにく とりにく とうふ、みそ	にら にんじん きやべつ きゅうり だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	こめ マロニー あぶら ごまあぶら さとう	551	22.2	11.1
13 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	クリームシチュー こまつサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こまつな にんじん パセリ きやべつ たまねぎ とうもろこし レモン バナナ	パン ジャガイモ こむぎこ あぶら さとう バター なまクリーム	564	21.7	19.6
16 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きやべつのごまえ はくさいのすまじる	ぎゅうにゅう さば とうふ なると みそ	にんじん はくさい きやべつ きゅうり ねぎ しいたけ しょうが	こめ ごま さとう	576	26.2	20.0
17 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのねぎしおやき きりばししたいこんのにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	にんじん みづば だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ	573	29.1	19.3
18 すい	パーク ハウス	ぎゅう にゅう	ソースかつ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	にんじん きやべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう	711	26.8	29.6
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたんのぐ こんぶあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん きやべつ たまねぎ ねぎ キゅうり しらたき しょうが	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	578	25.4	14.4
20 きん	ロール パン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット(小2、中3) あおなのソーテー ^ト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こまつな にんじん とまと いんげん パセリ きやべつ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ あぶら バター	540	20.4	24.8
23 げつ	☆ てんのうたんじょうび ☆			*	*	*	*	*	*
24 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき だいこんサラダ きやべつのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん きやべつ たまねぎ きゅうり えのき	こめ ジャガイモ あぶら さとう	568	26.2	21.2
25 すい	チョコチッ プパン	ぎゅう にゅう	やおやスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こまつな にんじん いんげん パセリ きやべつ たまねぎ だいこん きゅうり しめじ にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブ油 バター さとう	613	22.2	23.6
26 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー かふうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん きやべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく グリンピース しょうが りんご	こめ ジャガイモ あぶら ごまあぶら さとう	764	26.9	28.1
27 きん	まるパン	ぎゅう にゅう	とりにくのマスタードやき ポテトサラダ きやべつとわかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	にんじん きやべつ たまねぎ きゅうり ねぎ えのき	パン ジャガイモ はちみつ ノンエッグマヨネーズ	538	24.0	28.8
★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日は、2月16日(月)です。			月平均栄養量			
こんげつの もくひょう	「しょくじのマナーを みにつけよう」		まいつき19にちは、「いただきますのひ」です			576	24.2	20.5	
			ちいきにくらすいろいろなひとと、いろいろなばしょで、 「きょうしょく」のたのしみについて、かたりあうひです。 しょくたくは、ゆたかなこころとからだをはぐくみます。			722	29.6	25.1	



まいつき19にちは、「いただきますのひ」です
ちいきにくらすいろいろなひとと、いろいろなばしょで、
「きょうしょく」のたのしみについて、かたりあうひです。
しょくたくは、ゆたかなこころとからだをはぐくみます。