



れいわ8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

うえ：しょうがくぶ
した：ちゅうがくぶ

ひ よう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			キ ー ル Kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのちゅうしをとのえる	きいろ ねつやちからになる			
2 げつ	おぎ ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず	にら にんじん ねぎ きゃべつ 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 だいず	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	597	30.0	18.2
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 きゃべつ たまねぎ もやし しめじ とうもろこし	パン じゃがいも 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ずあえ 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 きゃべつ たまねぎ ねぎ だいこん えのき	こめ じゃがいも パンこ ごま あぶら さとう	592	20.7	20.5
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 きゃべつ 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 グリーンピース	こめ じゃがいも あぶら さとう	577	29.1	17.4
11 すい	☆ けんこくきねんのひ ☆			* * * * *					
12 もく	中6くみリクエスト 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 きゃべつ 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 きゃべつ たまねぎ とうもろこし レモン バナナ	パン じゃがいも 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 きゃべつのごまあえ はくさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ なると みそ	にんじん はくさい きゃべつ 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	小10くみリクエスト ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのねぎしおやき きりぼしだいこんのにももの 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 みつば 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	じゅけんせいおうえんこんだて パーカー 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 きゃべつ 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	565	23.6	24.3
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ 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 きゃべつ たまねぎ ねぎ きゅうり 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) あおなのソテー 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 きゃべつ 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	小11くみリクエスト ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき だいこんサラダ きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん きゃべつ たまねぎ きゅうり えのき	こめ じゃがいも 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 きゃべつ 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 オリーブゆ バター さとう	613	22.2	23.6
26 もく	小9&中7くみリクエスト 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 きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく グリーンピース しょうが りんご	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	652	22.6	20.2
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 きゃ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 きゃべつ たまねぎ きゅうり ねぎ えのき	パン じゃがいも 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。

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、ゆたかなところからだをはぐくみます。

つきへいきんえいようりょう 月平均栄養量		
576	24.2	20.5
722	29.6	25.1