



れいわ4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	たん ぱく し ゆ	し じ つ
				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 からだのちゅうしをとのえる			
1 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほきフライ こまつなのさっぱり いなかじる	ぎゅうにゅう ほき あぶらあげ なまあげ みそ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん こんにゃく いんげん	602 750	24.5 30.2	20.1 23.7
2 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 じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	553 701	18.8 23.7	18.9 22.5
3 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのおろしに だいすいりわかめサラダ すいとん <small>せつぶんこんだて</small>	ぎゅうにゅう いわし だいす とりにく あぶらあげ わかめ	ごはん ごまあぶら さとう こむぎこ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	575 700	25.9 30.9	15.9 18.4
4 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	みそにこみうどん にくだんご 小中2 ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム みそ	パン うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ たまねぎ きゅうり	624 752	26.0 30.2	25.7 29.5
7 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
8 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きりほしだいこんのもの さつまいもじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも	しょうが きりほしだいこん 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
9 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ やさいスープ リンゴゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン さとう じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ	600 756	24.2 30.2	22.8 27.8
10 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー わふうサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース りんご もやし きゅうり バナナ	602 742	20.6 24.5	18.4 21.4
11 きん			☆ けんこくきねんのひ ☆						
14 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	いりどり あつやきたまご だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ だいこん さやいんげん ほししいたけ ねぎ	599 708	25.1 28.6	18.4 20.4
15 か	ひやくねんこむぎ バックうどん	ぎゅう にゅう	じょうしゅうほうぎョーザ 小1中2 ナムル カレーうどんのしる とろけるプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうにゅう	うどん ルウ さとう かたくりこ きょうさのかわ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり にんにく	598 730	24.6 31.3	18.8 23.6
16 すい	コッパン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき だいこんツナサラダ ABCスープ チョコクリーム	ぎゅうにゅう さけ チーズ ツナ ベーコン	パン さとう あぶら マカロニ チョコクリーム	たまねぎ あかピーマン だいこん きゅうり にんじん キャベツ	600 711	30.0 37.5	27.8 31.1
17 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 ぶたにく たまご とうふ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	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
18 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのしおやき だいすのいそに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ だいす ひじき みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ	570 705	28.4 35.6	16.6 19.8
21 げつ	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーとうふ わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ヨーグルト みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ なら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	617 737	25.8 30.3	19.8 23.0
22 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 なめこのみそしる	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 あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	だいこん しょうが ごぼう にんじん つきこん なめこ ねぎ ほししいたけ	598 728	32.0 37.9	16.9 19.6
23 すい			☆ てんのうたんじょうび ☆						
24 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさい 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 しゅうまいのかわ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが とうもろこし チンゲンサイ	624 794	21.8 26.2	25.7 33.6
25 きん	チョコ チップパン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット 小2・中3 やさいのカレースープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ	561 701	21.1 26.3	24.5 30.7
28 げつ	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 あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ	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ては、2月15日(火)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～