



きょうのきゅうしょくなにかな



R8.2.1

明星小学校

日	曜	こんだて名	主 な 材 料			熱量 kcal	蛋白質 g	
			主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える			
2	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき マロニーサラダ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ	ごはん さとう あぶら マロニー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン あおじそ えのき	735	24.0	
3	火	ごはん さかなのはかたやき きりぼしだいこんにもの けんちんじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ほき たまご あぶらあげ とうふ まめ	ごはん さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さといも	きりぼしだいこん にんじん だいこん	585	30.7	
4	水	ごはん はっぼうさい しゅうまい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ キャベツ しいたけ もやし	612	28.1	
5	木	ごはん コロツケ かにかまきゅうりのしょうがず みそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かにかまぼこ わかめ あつあげ みそ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら さとう パンこ さといも	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり もやし しょうが にんじん ねぎ えのき	598	19.4	
6	金	ミルクパン クリームシチュー コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり ぶどう	627	22.5	
9	月	ごはん まぐろかつ キャベツとむしどりのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう まぐろ みそ ぶたにく とりにく ほたて かつおぶし とうふ	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり あおじそ えのき ねぎ	632	27.1	
10	水	ごはん とうふハンバーグ れんこんのうめマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶた かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ パンこ たまごなしマヨネーズ	たまねぎ れんこん うめ だいこん にんじん こまつな えのき	626	24.3	
11	火	けんこくきねんのひ						
12	木	ごはん カレー マカロニサラダ ふくしんづけ リンゴゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら バター マカロニ たまごなしマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく きゅうり だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ リンゴ	705	19.3	
13	金	くろざとうパン とりだんごとやさいのコンソメに ツナサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	くろざとうパン じゃがいも パンこ かたくりこ さとう たまごなしマヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ アセロラ	719	27.9	
16	月	ゆかりごはん きつねうどん ほうれんそうのおかかあえ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	ごはん さとう うどん	ゆかり にんじん ねぎ ほうれんそう コーン バナナ レモン	603	24.5	
17	火	ごはん ぶたにくとなすのみそいため はるまき すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ	なす にんじん たまねぎ いんげん キャベツ しょうが しいたけ ねぎ	784	28.9	
18	水	ごはん さかなのてりやき ほうれんそうのなたねあえ ぶたじる エクレア	ぎゅうにゅう ほき たまご ぶたにく みそ れんにゅう だっしふんにゅう	ごはん さとう ごまあぶら さといも こむぎこ	ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ はくさい	642	31.9	
19	木	ごはん やきにくどん きゅうりとひじきのすのもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき わかめ ベーコン	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ピーマン キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく きゅうり にんじん	649	28.4	
20	金	ミルクパン ナポリタン ブロッコリーのサラダ ヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム	ミルクパン スパゲティ さとう マカロニ コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン	767	27.4	
23	月	てんのうたんじょうび						
24	火	ごはん ぶりのおおばソースかけ ちりめんとやさいのごまあえ くろめじる かぼすゼリー	ぎゅうにゅう ぶり ちりめん かつおぶし とうふ みそ くろめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	しそ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん えのき ねぎ かぼす	633	26.1	
25	水	ごはん スパイシーチキン キャベツとだいのサラダ やさいたっぷりじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィンナー	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく コーン キャベツ あおじそ こまつな だいこん たまねぎ にんじん	626	26.1	
26	木	ごはん メンチカツ はるマヨサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ みそ	ごはん あぶら パンこ かたくりこ はるさめ さとう	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	711	20.7	
27	金	コッペパン ミネストローネ やさいソテー イチゴジャム とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ にんにく トマト キャベツ いちご りんご	634	21.3	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



※しょうがずは漢字で書くと「生姜酢」と書き「おろししょうが」を酢にいれたものです。

今年(2/3(火)) 節分

「福は内！」

節分は、季節の変わり目に健康を願う日本の大切な行事です。
給食でも、大豆や旬の食材を使って“福を呼ぶ”献立を取り入れています。
みんなが元気に一年を過ごせるよう、食事からもしっかりパワーを届けます。

