



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
2月	○	きのこおこわ だし巻き卵 ごまマヨ和え 味噌汁	585 24.1 17.4	ぎゅうにゅう とりにく かにまぼこ みそ	あぶらあげ あつやきたまご とうふ	しめじ まいたけ えだまめ にら なす	ほししいたけ にんじん もやし とうがん	こめ さとう すりごま こんにやく	もちごめ マヨネーズ じゃがいも ねぎ
3火	○	フルーツクリームサンド えびグラタン ミネストローネ	613 22.9 23.5	ぎゅうにゅう だいち とりにく	クリーム ひよこまめ えびグラタン	ももかん なし にんじん トマト	みかんかん たまねぎ なす	こめ じゃがいも	さとう コッペパン
4水	○	麦ごはん 鯛の蒲焼き さつま芋と切り昆布の煮物 かき玉汁	643 23.1 19.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	いわし たまご みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	にんじん かんぴょう しらたき	こめ あぶら さつまいも	むぎ さとう
5木	○	ごはん 鶏の味噌風味焼② 南瓜サラダ のっぺい汁 レモンゼリー	673 28.7 17.1	ぎゅうにゅう みそ	とりにく ぶたにく	なし かぼちゃ パンプキンサラダ だいこん ねぎ なす	ほししいたけ レーズン にんじん ほししいたけ	こめ あぶら すりごま でんぷん	さといも マヨネーズ ゼリー
6金	○	ジャンバラヤ オムレツ 彩りサラダ りんご	593 23.3 18.7	ぎゅうにゅう えび オムレツ	いか ウィンナー ソフトササミ	ニンニク にんじん ピーマン とうもろこし	たまねぎ トマト あかピーマン キャベツ	こめ あぶら	りんご
10火	○	豚丼 (麦ごはん) エビシユウマイ さつま汁 ブルーベリーゼリー	707 25 18.8	ぎゅうにゅう えびしゅうまい とうふ	ぶたにく とりにく みそ	なし にら こまつな とうがん	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	むぎ さつまいも かんぴょう しらたき ごまあぶら
11水	○	ごはん バサザンギ揚げ からし和え どさんこ汁	633 26.1 19.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	バサザンギあげ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ ねぎ ニンニク	にんじん もやし とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも	さとう
12木	○	【誕生会メニュー】 カレーうどん モロナゲット② 棒々鶏サラダ お楽しみデザート	671 26.2 26	ぎゅうにゅう なると モロナゲット とりにく	ぶたにく あぶらあげ かいそう	なし にんじん こまつな もやし	たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	うどん でんぷん	あぶら デザート
13金	○	さつま芋ごはん すき焼き風煮 味噌汁	565 21.3 16.5	ぎゅうにゅう やきどうふ みそ	ぶたにく あさり	ねぎ えのき にんじん とうがん	たまねぎ はくさい かぼちゃ なす	こめ さつまいも まめふ しらたき	もちごめ いりごま さとう あぶら
16月	○	韓国風手巻き寿司 (ツナ・カルビ) キムチスープ	654 29.6 22.9	ぎゅうにゅう チーズ のり たまご	ツナ ぶたにく とりにく とうふ	きゅうり ニンニク ぜんまい にんじん	なし しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ ごまあぶら マヨネーズ	むぎ いりごま チンゲンサイ ねぎ
17火	○	アップルパン タラのトマトクリーム煮 イタリアンサラダ	558 23.5 20.2	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	タラ だいち	たまねぎ ニンニク ブロッコリー	にんじん トマト キャベツ	アップルパン じゃがいも クルトン	マカロニ あぶら
18水	○	麦ごはん 家常豆腐 茎わかめのスープ お米のムース	650 23.1 22.6	ぎゅうにゅう なまあげ なると	ぶたにく あかみそ くきわかめ	キャベツ たけのこ ほししいたけ	ねぎ にんじん とうがん	こめ あぶら でんぷん おこめのムース	むぎ さとう ごまあぶら
19木	○	【はがまるくんランチ】 はがまるくんのきのこカレーライス チキンサラダ	658 23 19	ぎゅうにゅう だいち スキムミルク	ぶたにく チーズ とりにく	ニンニク たまねぎ たまねぎ キャベツ	なし にんじん しめじ とうもろこし	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
20金	○	三色丼 (鶏そぼろ・炒り卵・和え物) ピリ辛汁ビーフン 柿	673 26.7 21.4	ぎゅうにゅう だいち あかみそ	とりにく ぶたにく いりたまご	ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ かき	もやし にんじん ほししいたけ	こめ さとう ビーフン	むぎ すりごま ごまあぶら
24火	○	ごはん イカ立田揚げ ひじき煮 味噌汁	644 22.5 21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち なまあげ	イカたつあげ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん ほうれんそう しらたき	ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ あぶら	さといも さとう
25水	○	麦ごはん 納豆 豚肉と切り干し大根の炒め煮 味噌汁	618 24.5 17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	なつとう あぶらあげ スキムミルク	ニンニク きりほしだいこん ねぎ	にんじん さやいんげん こまつな	こめ あぶら いりごま まめふ	むぎ さとう じゃがいも
26木	○	長崎チャンポン 大学芋	653 26.6 16.7	ぎゅうにゅう えび あさり	ぶたにく いか なると	にんじん チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	キャベツ もやし ほししいたけ	こめ ごまあぶら さつまいも	あぶら でんぷん くろごま
30月	○	【3年生リクエストメニュー】 わかめごはん 唐揚げ② 春雨サラダ コーンスープ ドーナッツ	791 30.6 26.9	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ ハム	もやし きゅうり とうもろこし しょうが	にんじん たまねぎ ニンニク	こめ あぶら さとう はるさめ	いりごま でんぷん ごまあぶら ドーナッツ
31火	○	【ハロウィン献立】 ごはん かぼちゃハンバーグ サラダ ハロウィンスープ ハロウィンデザート	692 25.1 23.4	ぎゅうにゅう ツナ たまご	ハンバーグ チーズ かまぼこ	ブロッコリー あかピーマン にんじん	だいこん はくさい こまつな	こめ デザート	じゃがいも でんぷん

今月の給食目標
食事のマナーに気をつけよう

給食中の食事のマナーはどうでしょうか？お互いが楽しく食事をすることがマナーの基本です。食事をしているときにふさわしい会話をしていますか？食器の置き方は正しくできていますか？確認してみましょう！

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g
【今月の地産地消】
こめ もちごめ もちむぎ さといも じゃがいも かぼちゃ
なす ほししいたけ なし(にっこり) とうがん だいこん
ながねぎ さつまいも

平均栄養量
エネルギー 646kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.5g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!