



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	○	【2学期始業式】 ハヤシライス(ターメリックライス) オムレツ カラフルピクルス ガリガリくんソーダ味	710 23.6 24.8	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう あかピーマン	にんじん きピーマン だいこん きゅうり	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ アイス しょうが	サラダあぶら
3火	○	きなこココアあげパン 肉だんご グリーンサラダ ビーンズスープ	600 24.7 20.9	きなこ ぶたにく とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン ココア さとう じゃがいも	サラダあぶら
4水	○	ごはん いわしの梅煮 ブロッコリーの和え物 みそしる ミニたいやき	658 24.1 18.9	いわし とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく だいこん えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも たいやき	ごまあぶら
5木	○	ごはん なつとう 牛肉のうま煮 すまし汁 芳賀町産 梨(豊水)	618 25.4 15.3	なつとう ぎゅうにく いりこ	ぎゅうにゅう なし	にんじん いんげん きぬさや しめじ	しょうが たまねぎ しらたき ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ふ
6金	○	ごはん ポテトとお米のささみカツ ゴーヤーチャンプルー もずくのスープ レモンゼリー	637 28.2 17.8	たまご とうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう もずく とりにく	にがうり にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぷん レモンゼリー	サラダあぶら
9月	○	ごはん 鶏肉のてりやき イタリアンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	651 25.8 20.4	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも	ごまあぶら
10火	○	ごはん 絹厚揚げの辛味炒め タコdeたこやき 中華スープ フルーツあんにん	698 27.1 23.8	なまあげ ぶたにく たこ とりにく	ぎゅうにゅう チンゲンサイ しいたけ	にんじん だいこん しょうが ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら フルーツあんにん
11水	○	ごはん モロのバター醤油やき 野菜の和え物 ひつつみ汁 ラ・フランスゼリー	614 25.2 13.2	モロ かつおぶし とりにく いりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん	だいこん ごぼう しょうが しいたけ	こめ むぎ ひつつみ さといも	バター ごまあぶら ごま ラ・フランスゼリー
12木	○	ひき肉たっぷりポロネーゼ くきわかめのサラダ 芳賀町産 ぶどう(巨峰)	633 29.9 20.7	ぶたにく だいや レバー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん トマト パセリ だいこん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり こまつな	スパゲッティ さとう キャベツ もやし	ごまあぶら ごま ぶどう
13金	○	【5年生リクエスト】 キムチチャーハン ぎょうざ はるさめサラダ ワンタンスープ レモンタルト	679 21.4 25.1	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう たけのこ こまつな	にんじん キャベツ きゅうり もやし	はくさい にんにく しょうが ねぎ	こめ はるさめ ワンタン レモンタルト	ごまあぶら ごま
17火	○	【十五夜こんだて】 お月見バーガー ラタトゥイユ お月見デザート	610 41.1 26.6	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ なす トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ズッキーニ たまねぎ	パン さとう ゼリー	サラダあぶら
18水	○	ごはん 鶏の唐揚げレモン醤油 ナムル カルビスープ	634 23.9 22.4	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とうがん にら ねぎ	こまつな にんじん はくさい きくらげ	しょうが レモン キャベツ もやし	こめ むぎ でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら
19木	○	【まごわやさしいメニュー】 ごはん 鮭塩焼き なめたけあえ 具だくさんみそしる まっちゃんプリン	638 27.8 19.9	さけ こうやどうふ あぶらあげ いりこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ なめたけ なす	こめ むぎ じゃがいも まっちゃんプリン	ごま
20金	○	ホワイトカレー(ターメリックライス) イカナゲット 海藻サラダ アセロラゼリー	662 20.3 24.0	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう アセロラゼリー	サラダあぶら ごまあぶら ごま
24火	ジョア	【お誕生日お祝い献立】メキシカンライス 栗のコロッケ 野菜スープ お楽しみデザート	663 23.9 17.2	とりにく ウィンナー えび ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン こまつな だいこん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも おたのしみデザート	サラダあぶら バター
25水	○	三色丼(たまごそぼろ・とりそぼろ・おひたし) みそしる ぶどうゼリー	631 23.8 19.2	とりにく たまご いりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	しょうが もやし たまねぎ なす	こめ むぎ さとう ぶ	ごま ブドウゼリー
26木	○	おおきなおあげのきつねうどん ホタテといかのサラダ 芳賀町産 梨(秋月)	544 24.8 22.0	とりにく あぶらあげ なる ホタテ	ぎゅうにゅう いか	こまつな ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ なし	うどん さとう	サラダあぶら
27金	○	ごはん 国産かぼちゃのひき肉フライ レンコンきんぴら みそしる	671 21.3 20.5	ぶたにく とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな	れんこん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら ごま
30月	○	いりこ菜めし さんまの南蛮漬け からしあえ かきたま汁 カップdeヤクルト	678 25.1 24.5	サンマ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう でんぷん カップdeヤクルト	ごま サラダあぶら



今月の給食目標

食後を上手にすごそう

給食の終わった後はどのように過ごしていますか？食後に急激な運動をすると食べ物が胃や腸でうまく消化吸収されません。食後は体を休めたり、ゆるやかな運動になるようにしてくださいね。

*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 じゃがいも ほししいたけ なす ぶどう(巨峰)
梨(豊水・秋月)

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
644	25.7	20.9

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

