

2月給食目標

す
好ききらいなく
なんでも食べよう

朝ごはんは食べましたか？しるしつけましょう。
 ○ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

よび 曜日 こんだて たんぱく質 無機質 ビタミン・無機質 たんすいかぶつ 炭水化物 脂質

よび 曜日	3 (月)	さんしょくそぼろどん (とりそぼろ・たまごそぼろと いんげんのあえもの) 牛乳 こまつなのみそしる はちみつレモンゼリー	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
			あか		みどり		きいろ		
		とり肉 たまご							
		牛乳							
		とうふ あぶらあげ みそ			にんじん こまつな				
					レモン果汁		はちみつ		

4 (火)	ごはん・せとふうみ 牛乳 とりにくのスタミナやき ごぼうサラダ やさいのタンタンスープ	いわしけずりびし かつおけずりびし たまご	のり			米	ごま	614 26.4 21.2
		牛乳						
		とり肉		にんにく しょうが		さとう	ごま ごま油	
				ごぼう にんじん こまつな とうもろこし			ごま マヨネーズ (たまご)	
		とり肉 みそ	キャベツ にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが にんにく			はるさめ	ごま油 ごま	

* 初午給食(はつうまきゅうしょく) *

5 (水)	せきはん・ごましお 牛乳 たまごやき *しもつかれ* こんさいのごまじる	ささげ				米 もち米	ごま	614 27.4 17.9
		牛乳						
		たまご				さとう	油	
		鮭 だいす あぶらあげ	だいこん にんじん			さとう		
		とり肉 とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ			さといも	ねりごま こま サラダ油	

6 (木)	あげパン 牛乳 ファルファーレのサラダ コーンシチュー		脱脂粉乳			小麦粉 さとう ココア	ショートニング マーガリン サラダ油	690 23.8 23.8
		牛乳						
			えだまめ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン			マカロニ	イタリアンドレッシング	
		とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ		じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	

7 (金)	わかめむぎごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい② いそべあえ どさんこじる		わかめ			米 麦		637 24.4 16.7
		牛乳						
		ぶた肉	たまねぎ しょうが			さとう 小麦粉		
		のり	ほうれんそう にんじん			さとう サラダ油		
		ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく			じゃがいも ごま油		

* 市販小6年生のリクエスト給食 * (いちかいしょう6ねんせいのリクエストきゅうしょく)

10 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのチーズやき ちゅうかふうサラダ ワンタンスープ わくわくデザート					米		661 23.4 20.5
		牛乳						
		とり肉 だいす	チーズ	赤ピーマン バセリ		パン粉 さとう	植物油脂	
		やきぶた		にんじん もやし きゅうり		はるさめ	ごま油 ごま	
		ぶた肉		にんじん もやし ばくさい ねぎ たまねぎ しょうが		小麦粉	なたね油 ラード	
		豆乳		いちご		さとう		

12 (水)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ チーズいりフレンチサラダ にんじんのポタージュ					米		712 25.1 27.0
		牛乳		たまねぎ トマト		さとう でんぶん	サラダ油	
		ぶた肉 とり肉 だいす		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング (たまご)	
		まぐろ	チーズ	たまねぎ にんじん バセリ とうもろこし		小麦粉 さとう	バター	

13 (木)	かんさいふううどん 牛乳 ちくわのいそべあげ② ポテトサラダ					米 麦		612 24.2 22.8
		とり肉 あぶらあげ なると		にんじん ねぎ こまつな しいたけ		うどん	サラダ油	
		牛乳						
		ちくわ	あおのり			小麦粉	サラダ油	

* バレンタイン給食 *

14 (金)	ターメリックライス 牛乳 ホワイトカレー こんにゃくサラダ *チョコプリン*					米 麦		684 21.0 17.4
		牛乳						
		とり肉 だいす 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	
		わかめ くきわかめ ときかのり ふのり こんぶ	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり			棒々鶏ドレッシング	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか?
したをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

日付	朝ごはん内容	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	
		あか		みどり		きいろ			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	しつ 脂質			
17 (月)	ごはん 牛乳 えびカツ・ソース ひじきのごもくいりに とうふとにくだんごのみそしる				米			635 22.4 20.5	
18 (火)	ごはん 牛乳 なっとう くらげサラダ にくじやが				牛乳			626 24.5 18.1	
19 (水)	キムチチャーハン 牛乳 すこしおおきなとりのからあげ はるさめサラダ フルーツポンチ	とり肉	牛乳	しょうが にんじん はくさいキムチ ピーマン	米 さとう	ごま油 ごま		796 28.1 25.2	
20 (木)	バターロールパン 牛乳・ミルメーカーコーヒー てづくりミートグラタン プロッコリーとツナのサラダ ワインナーとやさいのスープ	脱脂粉乳						632 24.8 28.0	
21 (金)	ごはん・のりたま 牛乳 メンチカツ・ソース ツナマヨサラダ けんちんじる	牛乳	とり肉	にんにく	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	
25 (火)	やきにくごはん 牛乳 はるまき キムチあえ たまごいりわかめスープ	牛乳	牛乳	たまねぎ	牛乳	牛乳	牛乳	705 21.2 30.5	
26 (水)	ごはん 牛乳 いかのてりマヨやき だいこんのしおこんぶづけ しせんふうマーボーとうふ	牛乳	いか	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	牛乳	牛乳	牛乳	663 36.6 22.0	
27 (木)	いちごのバターロールパン 牛乳 ハニーマスタードチキン はなやさいとパスタのサラダ レンズまめのミネストラ	牛乳	牛乳	さとう	牛乳	牛乳	牛乳	670 31.1 22.0	
28 (金)	ハヤシライス (ハヤシソース) 牛乳 イタリアンサラダ いちごとみかんの2しそくゼリー	牛乳	牛乳	ごま油	牛乳	牛乳	牛乳	610 19.7 17.3	

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

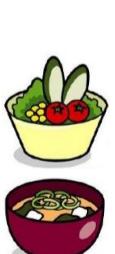
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650 kcal	21 g~32 g	14 g~21 g	2 g未満
662 kcal	25.4 g	21.9 g	2.2 g



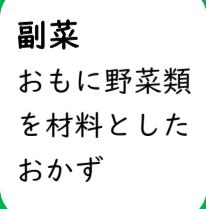
★朝ごはんチェックについて



主食
ごはん・パン
めん類など



主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかつた → ×