



2がつ こんだてひょう



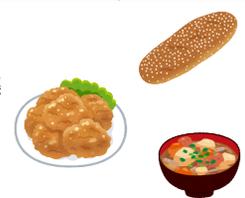
日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しじょう(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
1 (木)		パリパリタコスどん <small>6年4班のメニュー</small>	キャベツとぶたにくのスープ ★フルーツポンチ <small>節分メニュー</small>	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ セロリー みかんかん パインかん おうとうかん トマトかん とうもろこし	ごめ むぎ あぶら さとう ゼリー ワンタンのかわ	696	23.9 19.0 1.1	
2 (金)		ごはん	いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし けんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ だいず かつおぶし あおさ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	ごめ むぎ あぶら さとう さとも もちごめ	684	33.0 24.2 2.1	
5 (月)		わかめごはん	★にくじゃが さわにわん いちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ いんげん たけのこ こまつな だいこん	ごめ むぎ ごま じゃがいも さとう いちごゼリー	659	27.3 17.9 2.4	
6 (火)		フィッシュバーガー	★ABCスープ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく すけそうたらフライ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい	パン あぶら マカロニ おこめのパバロア	648	27.1 23.2 2.3	
7 (水)		★トマトカレー	ツナとわかめのサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース きゅうり トマトかん キャベツ ぼんかん	ごめ むぎ じゃがいも オリーブオイル ごまあぶら ごま	662	22.4 22.2 1.9	
8 (木)		ごはん <small>6年5班のメニュー</small>	てりやきチキン こまつなのおひたし ★とんじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ いんげん	ごめ むぎ じゃがいも りんごゼリー	623	30.3 19.1 2.2	
9 (金)		★しょうゆラーメン	あつあげのそばろに ★みかんクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく だいず わかめ なた	しょうが にんにく メンマ チンゲンサイ とうもろこし にんじん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん みかんクレープ	634	28.2 23.2 1.8	
13 (火)		ごはん (てづくりふりかけ)	にくどうふ だいこんとわかめのみそしる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし わかめ	たまねぎ えのきたけ しらたき にんじん こまつな だいこん ねぎ	ごめ むぎ ごま アーモンド さとう とうにゅうプリン	650	27.4 22.0 2.3	
14 (水)		ペンネのボロネーゼ <small>6年6班のメニュー</small>	きりぼしだいこんのようふうスープ ココアおしパン <small>バレンタインデー</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん エリンギ トマトかん しめじ	ペンネマカロニ あぶら さとう オリーブオイル こむぎこ	649	27.4 22.2 1.2	
15 (木)		コッペパン	アーモンドサラダ ポークシチュー ★れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー エリンギ トマトかん みかん	パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド オリーブオイル こめこ	628	25.2 23.1 2.2	
16 (金)		ぶたキムチどん <small>6年9班のメニュー</small>	★はるさめスープ フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく とうにゅう わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ もやし キムチ いら こまつな おうとうかん パインかん みかんかん	ごめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん	618	23.0 18.3 2.6	
19 (月)		コッペパン	ミートグラタン ツナとコーンのサラダ だいこんのスープ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん しめじ	パン さとう マカロニ ごまあぶら パンこ とうにゅうチーズ ごま オリーブオイル アーモンド	698	34.1 26.8 3.7	
20 (火)		とうにゅう たんたんうどん	あつあげとやさいのいために いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし チンゲンサイ こんにやく えだまめ	うどん あぶら ごま さとう ごまあぶら スティックケーキ	608	29.6 27.1 2.4	
21 (水)		オムライス	いももちいりクリームシチュー りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ほうれんそう マッシュルーム りんご	ごめ むぎ こむぎこ いももち とうにゅうバター さとう とうにゅうチーズ あぶら	609	19.6 22.8 1.6	
22 (木)		おはなし給食 ごはん	さけのしおやき おかかサラダ ぐだくさんみそしる メロンゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ かつおぶし	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	ごめ むぎ あぶら ごま じゃがいも メロンゼリー	614	30.2 18.6 2.2	
26 (月)		★ミルクあげぱん	ごぼうサラダ ★ポトフ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	ごぼう にんじん もやし きゅうり かぶ たまねぎ セロリー キャベツ	パン さとう あぶら ごま じゃがいも オレンジゼリー	634	24.2 25.0 1.9	
27 (火)		やきぶたチャーハン	はるまき ★もずくとたまごのスープ ★アセロラゼリー	ぎゅうにゅう はるまき やきぶた とりにく とうふ もずく なた たまご	にんにく しょうが にんじん ねぎ えのきたけ	ごめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん アセロラゼリー	650	23.8 20.9 3.7	
28 (水)		こんさいの きんぴらごはん	さばのしおこうじやき こまつなととうふのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ みそ わかめ ヨーグルト	ごぼう にんじん れんこん こまつな ねぎ	ごめ むぎ さとう あぶら こめこうじ ごま	623	32.4 19.9 2.8	
29 (木)		さけとほうれんそうの クリームスパゲティ	にんじんサラダ ドーナッツ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし きゅうり にんにく しめじ	スパゲティ オリーブオイル さとう とうにゅうチーズ あぶら とうにゅうバター ドーナッツ	658	20.6 30.5 1.3	



給食アンケートを行いました



12月に全校で給食アンケートを行いました。主食、おかず、汁物、デザートそれぞれリクエストの一番多かった料理を各学年で集計し、結果を下記の表にまとめました。2月、3月の給食に取り入れていきますので、楽しみにしてください。 リクエスト献立には★印をつけています。



今月の 平均栄養価	644	26.8 22.4 2.1
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

	主食	おかず	汁物	デザート
1年	きなこあげパン	からあげ	ABCスープ・コーンスープ	冷凍みかん・アセロラゼリー
2年 1組	ミルクあげパン	からあげ	ABCスープ・肉団子のスープ	フルーツポンチ
2年 2組	あげパン	からあげ	卵スープ	フルーツポンチ
3年	しょうゆラーメン	肉じゃが	春雨スープ	フルーツポンチ
4年	きなこあげパン・しょうゆラーメン ミルクあげパン みそラーメン	からあげ	ABCスープ	クレープ
5年	あげパン	からあげ	ABCスープ	冷凍みかん
6年	あげパン	からあげ	ABCスープ	フルーツポンチ
さくら	カレーライス・ラーメン	からあげ	豚汁・ポトフ	みかん

※食材発注の都合上、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいても結構です。
 ※ランチョンマットは毎日持参をお願いします。