



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学年)	
				血や肉になる	はたらく力や体温になる	体の調子を整える		
1	木	えほうまき だいずとじゃこのあまからあげ いしかりじる ぼんかん	○	牛乳 たまご 焼きのり 大豆 ちりめんじゃこ 鮭 焼き豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 揚げ油 でんぷん 白いりごま じゃがいも	きゅうり かんぴょう にんじん エリンギ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こまつな ぼんかん	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g	
2	金	みそラーメン じゃがいももち いよかん	○	牛乳 豚もも肉 赤色辛みそ 焼きのり ピザ用チーズ	蒸し中華麺 ごま油 油 白いりごま じゃがいも でんぷん さとう	にんにく しょうが こまつな もやし ホールコーン(冷) もやし いよかん	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.5 g	
5	月	むぎごはん さけのさいきょうやき あいまぜ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 鮭 西京みそ 油揚げ 焼きちくわ 豆腐 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう こんにゃく	しょうが 大根 ごぼう にんじん えのきたけ こまつな 玉ねぎ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.8 g	
6	火	オレンジフレンチトースト チリコンカン やさいのピクルス	○	牛乳 たまご 豚ひき肉 ベーコン 赤いんげん豆	食パン バター さとう 油 じゃがいも	オレンジジュース にんにく 玉ねぎ しょうが セロリー ビーマン ホールトマト(缶) マッシュルーム(水煮) 大根 きゅうり	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g	
7	水	マーボーライス はくさいスープ かくぎりにしよくゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤色辛みそ ベーコン 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 でんぷん さとう	にんにく しょうが 長ねぎ しめじ グリーンピース(冷) にんじん 白菜 ほうれんそう セロリー オレンジジュース	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.6 g	
8	木	コーンちやめし おでん いとかんてんのごますあえ	○	牛乳 一口がんも 焼きちくわ 結び昆布 うすら卵 糸寒天 油揚げ	米 米粒麦 油 ちくわぶ じゃがいも こんにゃく さとう 白いりごま 白すりごま	ホールコーン(冷) 大根の葉 大根 にんじん きゅうり もやし	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g	
9	金	むぎごはん てづくりふりかけ きんぴらコロッケ やさいのみそしる かぶのレモンじょうゆあえ	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり たまご 豚ひき肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 じゃがいも パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう	ごぼう 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ こまつな かぶの葉 かぶ レモン	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g	
13	火	さんまごはん とんじる きりぼしときゅうりのごますあえ	○	牛乳 さんま 豚肩肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 白いりごま でんぷん 揚げ油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう 大根 長ねぎ にんじん こまつな 切干大根 きゅうり	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.1 g	
14	水	すきやきうどん もやしのうめじょうゆあえ こうちゃマフィン	○	牛乳 豚肩肉 豆腐 たまご 調理用牛乳	うどん 油 しらたき さとう 小麦粉 バター	にんじん 白菜 長ねぎ 春菊 もやし さやいんげん	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.7 g	
15	木	むぎごはん ジャンボぎょうざ やさいのナムル トックスープ	○	牛乳 豚ひき肉 鶏こま肉 たまご	米 米粒麦 ごま油 油 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 白いりごま	にんにく しょうが 長ねぎ なら キャベツ もやし こまつな 大根 にんじん	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g	
16	金	きりぼしごはん いかのオイルやき イナムドゥッチ きよみオレンジ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ いか 豚バラ肉 生揚げ かまぼこ 淡色辛みそ	米 米粒麦 油 こんにゃく	切干大根 にんじん しめじ 大根 こまつな 清見オレンジ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g	
19	月	ゆかりごはん とりてん じゃがいものみそしる シャキシャキあえ	○	牛乳 鶏もも肉 たまご 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん ごぼう 大根 こまつな もやし 切干大根	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g	
20	火	カレーライス じゃこサラダ いちご	○	牛乳 豚肩肉 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 白いりごま ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご こまつな キャベツ きゅうり いちご	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	
21	水	こうやどうふのそぼろごはん どさんこじる だいこんのゆかりあえ	○	牛乳 鶏ひき肉 豚肩肉 高野豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも バター	にんじん しめじ 長ねぎ ホールコーン(冷) こまつな 大根	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g	
22	木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく					「6年生を送る会」があります。たてわり班で 交流給食を行います。献立内容は楽しみに！	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
23	金	てづくりシュガーバタートッピングパン ポークビーンズ ゆでやさいのごまドレッシング	○	牛乳 調理用牛乳 豚肩肉 白いんげん豆 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 じゃがいも 白練りごま	セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g	
26	月	むぎごはん ホキとコーンのあげに もやしとほうれんそうのいそあえ だいこんのみそしる	○	牛乳 ホキ もみのり 油揚げ 乾燥わかめ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 じゃがいも 揚げ油 さとう でんぷん	長ねぎ しょうが にんにく ホールコーン(冷) にんじん ビーマン ほうれんそう もやし 大根 こまつな	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g	
27	火	ハヤシライス ごぼうサラダ いちご	○	牛乳 豚肩肉 生クリーム	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 白すりごま さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース(冷) キャベツ ごぼう きゅうり いちご	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	
28	水	むぎごはん とびうおハンバーグ ごしきに かきたまじる	○	牛乳 飛び魚すり身 豚ひき肉 豆腐 赤色辛みそ たまご 焼きちくわ	米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぷん こんにゃく	長ねぎ にんじん こまつな ごぼう ゆでだけのこ さやいんげん	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g	

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(木)「恵方巻き」…2月3日は節分です。少し早いですが、行事食の恵方巻きを作ります。今年の恵方は「南南東」です。恵方を向いてかぶりつきましょう！
- ☆6日(火)「オレンジフレンチトースト」…オレンジジュースにとろき卵、さとうを混ぜたものに食パンを浸してトーストします。ほんのり甘酸っぱい味です。
- ☆14日(水)「紅茶マフィン」…給食室からバレンタインのプレゼントです。「すき」焼きうどんも作ります。
- ☆23日(金)「手作りシュガーバタートッピングパン」…杉四恒例の、手作りパン。丸く成形した生地に入り目を入れてバターをのせ、グラニュー糖をふって焼きます。
- ☆28日(水)「とびうおハンバーグ」…東京都八丈島産のとびうおを使ったハンバーグです。ひき肉、豆腐を混ぜてみそで味付けします。
- ☆5日(月)・19日(月)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



今月の給食目標「健康な体をつくる食べ方を考えよう」