



日 曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中)
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる		
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	
3	げつ ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたじる てづくりせつぶんまめ まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ コーンサラダ ミネストローネ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく さとう・てんぶん パン	 あぶら あぶら	 いわし とうふ・ぶたにく・みそ だいず	 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	 だいにん にんじん・ねぎ だいにん・はくさい・ごぼう・しょうが	622 26.3	
4	か チンゲンサイのあんかけどん ぎゅうにゅう はるさめのすのもの かきたまじる	こめ・むぎ・さとう・てんぶん はるさめ・さとう じゃがいも・てんぶん	あぶら ごま あぶら	ぶたにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン トマト・にんじん チンゲンサイ たまねぎ・えのきたけ・にんにく	20.4 570 21.8	
5	すい	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	603 22.5	
6	もく	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス キャベツとチキンのサラダ	パン じゃがいも さとう	 あぶら ごま・ごまあぶら	 あぶら とりにく	ぎゅうにゅう トマト・にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	584 20.7
7	きん	ミルクパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ みずなのサラダ キャンディポテト	パン さとう さつまいも・さとう・みずあめ	 あぶら あぶら・バター	 あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール しらすぼし にんじん・ねぎ みずな・にんじん	はくさい・もやし・しょうが だいにん	607
10	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶりフライ はくさいのあまずあえ じぶに	こめ・むぎ パンこ さとう じゃがいも・てんぶん	あぶら ごま あぶら	 ぶり あつあげ・とりにく・こうやとうふ・だしかつお	ぎゅうにゅう だしこんぶ ほうれんそう・にんじん だいにん	はくさい だいにん・たけのこ・しいたけ たまねぎ・ごぼう・いんげん	652 25.4
12	すい	きつねどん ぎゅうにゅう きびなごカレーフライ ぐだくさんみそしる	こめ・むぎ・さとう パンこ じゃがいも・こんにやく	あぶら あぶら	とりにく・あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう きびなご だしいりこ にんじん・ねぎ	だいにん・えのきたけ・しょうが	25.6
13	もく	ごはん ぎゅうにゅう おでん ゆかりあえ なっとう	こめ こんにやく・さといも	 あぶら	 うずらたまご・あつあげ・とりにく・ちくわ・だしかつお なっとう	ぎゅうにゅう だしこんぶ にんじん ゆかり	だいにん キャベツ・もやし	588 26.6
14	きん	こめこパン ぎゅうにゅう チョウキョーパスタ ナッツサラダ ネーブル	パン スパゲッティ さとう	あぶら・ごまあぶら アーモンド・あぶら	ぶたにく・だいず・とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キムチ・しめじ だいにん・キャベツ ネーブル	597 27.5
17	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき なやき わかめのみそしる	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	 ホキ あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ごまつな・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	633 25.6
18	か	しょくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アイアンサラダ マーシャルビーンズ	パン じゃがいも・さとう さとう	あぶら ごま・あぶら・ごまあぶら マーシャルビーンズ	ぶたにく・ベーコン・だいず とりにく	ぎゅうにゅう にんじん・トマト ごまつな・にんじん	たまねぎ きりぼしだいにん	627 26.7
19	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ほうれんそうのかおりあえ あじつけり	こめ・むぎ こんにやく・さとう さとう	あぶら ごま	とうふ・ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが もやし・かぼす	554 23.3
20	もく	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー じゃこまめサラダ てづくりてこぼんゼリー こめこいりかぼちゃん	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら・ごまあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう しらすぼし ゼリーのもと	たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり デコボン	659 21.6
21	きん	ぎゅうにゅう たらとレバーのあげがらめ ごまつなごまネーズあえ コーンとたまごのスープ	パン でんぶん・さとう じゃがいも・てんぶん	あぶら あぶら	とりにゅう・たら たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう ごまつな・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが・にんにく・えだまめ キャベツ たまねぎ・コーン	626 27.4
25	か	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ ココアナッツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま・あぶら	ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな・にんじん	キャベツ・たまねぎ だいにん	599 23.2
26	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのいろどりがらめ もやしのこんぶあえ さつまいものみそしる	こめ・むぎ でんぶん・さとう さつまいも	あぶら ごま	たら あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう・にんじん こんぶのつくだに だしいりこ	えのきたけ もやし・きゅうり はくさい	599 21.6
27	もく	ごはん ぎゅうにゅう とろたまうどん ごもくきんぴら のりのつくだに	こめ うどん・でんぶん こんにやく・さとう	あぶら ごま・あぶら	 たまご・かまぼこ・だしかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう だしこんぶ くきわかめ のりつくだに	たまねぎ・はくさい・しいたけ れんこん	567 20.2
28	きん	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスロー クリームスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	ハンバーグ ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	612 26.1

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのおきょうしよくもくひょう
よくじ
バランスのよい食事をしよう

き あか みどり た
黄・赤・緑の食べものをそろ
えた食事をとり、にがてな食べ
ものにもチャレンジして、元気
にすごしましょう!

しほ 城めぐり・味めぐり
しほ 城めぐり
〜城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を味わおう〜

2月10日
かなざわじょう いしかわけん
金沢城(石川県)

じぶに
かなざわし きょうどりよりりかひりよりり
金沢市の郷土料理(加賀料理)です。鴨肉や
すだれ麩、椎茸、季節の野菜を、みりんや酒、
しょうゆ、砂糖で味付けした煮物です。給食で
は鶏肉、高野豆腐で代用して作ります。

14日(金) 給食作品展入選作品

チョウキョー
『腸強パスタ』
春竹小学校 6年 いのうえ かける さん

ちゅうりゅう
豆乳に含まれるオリゴ糖は、大腸内の善玉菌を活性化
する働きがあります。また、大豆は、たんぱく質が多く、イ
ソフラボンや食物繊維の摂取ができ、腸が強くなります。
チンゲンサイでカルシウムもアップしています。

19日(水) ひごまるデー
〜熊本市でとれた食材を
紹介する給食の日〜

ほうれんそう
をしようかいます。