

# スクールランチ

2月 よていにんで 川下小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal・g
			あかいろの食品 (体をつくるものになる)	きいろの食品 (エネルギーのものになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるものになる)	その他の食品	
1	木	ごはん ぶたじゃが そくせきづけ ぎゅうにゅう ぼんかん	ぶたにく なまあげ きわかめのつくだに ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ぼんかん	しょうゆ さけ	種類 きのこ類 618, 22.5
2	金	パン 節分献立 くじらカツ ポークビーンズ ぎゅうにゅう せつぶんまめ	くじらカツ だいき ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう せつぶんまめ	パン あぶら じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ グリンピース	ケチャップ トマトビュレ ウスターソース コンソメ しょうゆ	果物 魚介類 688, 35.1
5	月	ごはん きりたんぼなべ 秋田県の郷土料理 ちくわとだいにんのすのもの ぎゅうにゅう りんご	とりにく なまあげ ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ きりたんぼ こんにやく さとう ごま	えのきたけ しゆんぎく ごぼう はくさい しろねぎ にんじん だいこん ほうれんそう りんご	しょうゆ さけ みりん しお こんぶだし す しょうゆ しお	乳・乳製品 いも類 609, 23.0
6	火	6年2組の代表献立 ~いろいろどりり献立~ キムタクごはん あつやきたまご とんじる ぎゅうにゅう	ぶたにく あつやきたまご ぶたにく なまあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こんにやく さといも	はくさいキムチ たくあん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼしだし	魚介類 きのこ類 591, 25.8
7	水	コッペパン ビーフシチュー フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぎゅうにく しろいんげんまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	パン こめ じゃがいも あぶら シチュールウ しらたまだんご みかんジュース	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく パインかん おとうかん みかんかん	あかワイン ケチャップ	緑黄色野菜 豆・豆製品 626, 23.0
8	木	シーフードのカレーライス (ごはん シーフードカレー) ごまじゃこサラダ ぎゅうにゅう	いか えび しろいんげんまめ こなチーズ まぐろツナ しらすぼし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご キャベツ セロリ もやし	こしょう あかワイン しょうゆ ウスターソース トマトビュレ カレーこ しょうゆ す	たまご 海藻類 622, 23.2
9	金	しゃくパン スライスチーズ ふゆやさいスープ ポテトサラダ ぎゅうにゅう	スライスチーズ ベーコン ハム ぎゅうにゅう	パン さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こまつな にんじん たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ きゅうり にんじん	コンソメ しょうゆ しお しょう しお しょう	種類 豆・豆製品 589, 23.3
13	火	ごはん げんきのでるレバー とりだんごのみぞれじる ぎゅうにゅう	とりにく とりレバー とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	にら しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが えのきたけ	さけ しょうゆ トウバンジャン かつおだし しょうゆ さけ しお	魚介類 いも類 645, 29.3
14	水	コッペパン チョコパテ ウインナーとやさいのスープに だいこんサラダ ぎゅうにゅう	ウインナー まぐろツナ ぎゅうにゅう	パン チョコパテ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん だいこん ほうれんそう	チキンスープ コンソメ しょうゆ しお しょう	きのこ類 海藻類 587, 23.0
15	木	ごはん カレーどうふ りゃんぼん ぎゅうにゅう	ぶたミンチ だいきミンチ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ カレールウ あぶら はくさい さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ す すしず	果実 いも類 631, 24.9
16	金	セルフエビカツパーガー(まるパン エビカツ キャベツのソテー) ごもくビーンズスープ ぎゅうにゅう	エビカツ ベーコン かまぼこ ぎゅうにゅう	まるパン あぶら ごま ビーフン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ しいたけ	しお しょう コンソメ しょうゆ しお しょう	緑黄色野菜 豆・豆製品 605, 24.0
19	月	たかなそぼろどんぶり (ごはん たかなそぼろ) さつまじる ぎゅうにゅう	ぶたミンチ たまご とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	たかなづけ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼしだし	野菜類 海藻類 628, 25.2
20	火	岩国の郷土料理 ごはん ホキのカーフライ ほうれんそうのおかかあえ おあひら ぎゅうにゅう	ホキのカーフライ かつおぶし とりにく なまあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく さといも あぶら さとう	あぶら さとう ほうれんそう ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ みりん しお	野菜類 たまご 633, 27.4
21	水	バターパン(たまごいり) エビのトマトクリームパスタ コールスローサラダ ぎゅうにゅう オレンジ	えび ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バターパン スパゲティ なまクリーム パター シチュールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし はくさい オレンジ	トマトビュレ ケチャップ しお しょう しょうゆ	いも類 豆・豆製品 574, 21.7
22	木	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 韓国料理 オニオンスープ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも オリブオイル	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	コチュジャン ケチャップ しょうゆ さけ す コンソメ しょうゆ しお しょう	たまご 果実 652, 27.3
26	月	ハヤシライス(ごはん ハヤシ) フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく しろいんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト みかんかん ももかん パナナ	ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン	海藻類 きのこ類 638, 19.6
27	火	きぬがさどんぶり(ごはん きぬがさどんぶり) たくあんあえ ぎゅうにゅう	たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん キャベツ こまつな	さけ みりん しょうゆ かつおだし しょうゆ しお	豆・豆製品 いも類 624, 26.8
28	水	ことうパン かぶのクリームに れんこんサラダ ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チキンハム ぎゅうにゅう	ことうパン じゃがいも あぶら シチュールウ マヨネーズ ごま さとう	かぶ たまねぎ ほうれんそう にんじん れんこん きゅうり	こしょう しお す からし	魚介類 きのこ類 650, 25.0
29	木	ごはん(すくなめ) のりのつくだに ちゃんごうどん ぶたにくのしょうがやき ぎゅうにゅう	のり とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ うどん あぶら さとう	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ サヤインゲン しょうが	こんぶだし かつおだし しょうゆ しお さけ みりん しょうゆ	小魚類 乳・乳製品 598, 24.2

※都合により献立を変更することがあります。

## 今月の給食目標

なんでも すききらいなく たべよう!

〇きらいな食べ物でも食べないと、体の調子が悪くなることを知り、  
少しずつ食べられるように努力しよう!