

スクールランチ

2月 よていこんだて

川下小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりようめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g	
			あかグループの食品 (おもに体をつくるものとなる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるものとなる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのものとなる)	その他の食品		
2	月	ぶたたまどん(ごはん) ぶたたまどんのぐ(たまご使用) たくわんあえ ぎゅうにゅう	かみかみ献立	たまご ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう もやし たくわん	こめ さとう ごま さとう	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しょうゆ	魚介類 いも類 628, 29, 1
3	火	ごはん いわしのうめに そくせきつけ ふゆやさいのみそしる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	節分料理・てつわん献立	ぱいにく キャベツ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう だいす ぎゅうにゅう	さとう ごま さとう さとう	こめ ごま さとう	しょうゆ みりん にぼし	きのこ類 果物 662, 26, 6
4	水	パン チョコパテ くじらのアングレーズ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン チョコパテ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきだけ ほうれんそう	かたくりこ パンこ さとう あぶら	パン チョコパテ	ウスターーソース コンソメ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 藻類 621, 30, 3
5	木	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	パン ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマトジュース	こめ じゃがいも ぶどうゼリー	ケチャップ ハヤシルウ ちゅうのうソース あかワイン		魚介類 豆・豆製品 672, 20, 6
6	金	パン ブルーベリージャム ボルシチ ミモザサラダ(たまご使用) ぎゅうにゅう	ロシリょうり	ピーツ かぶ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトピューレ ほうれんそう キャベツ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら	パン ブルーベリージャム	ウスターーソース コンソメ ケチャップ ウスターーソース す しお こしょう	藻類 果物 621, 24, 7
9	月	ごはん おでん(たまご使用) ほうれんそうのいそあえ ぎゅうにゅう	うずらたまご とりにく なまあげ さつまあげ ちくわ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう もやし にんじん さとう	こめ こんにゃく さとう さとう	かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん しょうゆ		きのこ類 いも類 605, 25, 3
10	火	ごはん さばのみそに ブロッコリーのおかかあえ みぞれじる ぎゅうにゅう	さば みそ かつおぶし だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ とうふ ぎゅうにゅう	さとう さとう	こめ さとう	じょうゆ さけ じょうゆ かつおぶし しょうゆ さけ しお	果物 いも類 631, 27, 6	
12	木	ごはん ちくわのにじよくあげ とうふじる ぽんかん ぎゅうにゅう	岩国地元食材「ぽんかん」	ぱくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう ぽんかん	こめ こむぎこ あぶら	カレーこ		小魚 種実類 656, 25, 6
13	金	パン チョコブラック&ホワイト ミートボールのシチュー マイヤーレモンサラダ ぎゅうにゅう	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん マイヤーレモンかじゅう ぎゅうにゅう	パン チョコブラック&ホワイト じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	パン チョコブラック&ホワイト コンソメ しろワイン しお こしょう しゃゆ す からし		豆・豆製品 果物 658, 26, 2
16	月	6年1組の代表献立 ~心も体もあたたまる岩国の郷土料理~	岩国地元食材「岩国れんこん」「すずみのり農園のいちご」		こめ			
16	月	ごはん けんちょう はすのさんばい いちご ぎゅうにゅう	岩国郷土料理「はすのさんばい」 山口県郷土料理「けんちょう」	岩国郷土料理「はすのさんばい」 山口県郷土料理「けんちょう」	こめ			
17	火	6年2組の代表献立 ~韓国風献立~			こめ			
17	火	ごはん ヤンニヨムチキン やさいたっぷりトッポギ オニオンスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく はくさい わぶかねぎ こまつな にんにく にんじん たまねぎ パセリ	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら トッポギ さとう あぶら じゃがいも	コチュジャン ケチャップ しょうゆ さけ しょうゆ コチュジャン コンソメ しお こしょう		魚介類 果物 675, 24, 3
18	水	パン とうふハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ コーンポタージュ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ カツオのこまつな にんじん とうもろこし パセリ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じやがいも バター	パン ケチャップ ウスターーソース あかワイン す しお こしょう コーンクリーム こしょう		藻類 きのこ類 644, 26, 8
19	木	6年3組の代表献立 ~しゃんのれんこん大量献立~	岩国地元食材「岩国れんこん」「神東ファームのマイヤーレモン」		こめ			
19	木	ごはん チキンチキンれんこん れんこんサラダ れんこんいりABCスープ ぎゅうにゅう	とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ マイヤーレモンかじゅう れんこん きゅうり れんこん はくさい たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ しろごま コンソメ しろワイン しょうゆ じお こしょう	ショウゆ みりん しょうゆ コンソメ しろワイン しょうゆ じお こしょう		豆・豆製品 きのこ類 683, 24, 5
20	金	チリドッグ(せわりパン ワインナー チリソース ラビオリースープ ぎゅうにゅう	チキンワインナー だいす ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	パン さとう こむぎこ あぶら ラビオリ	ケチャップ チリパウダー ウスターーソース あかワイン しお コンソメ しょうゆ しお こしょう		魚介類 果物 658, 26, 2
24	火	チャーハン ぎょうざ やさいたっぷりミニみそラーメン ぎゅうにゅう	ぶたにく やきぶた ぶたにく とりにく ぶたにく むぎみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし はねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが たまねぎ にんじん もやし はねぎ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら ちゅうかめん あぶら	じょうゆ オイスターーソース さけ じょうゆ しお シャンタン		藻類 いも類 669, 26, 7
25	水	ごくとうパン ポークピーンズ カルちゃんサラダ ぎゅうにゅう	ほねぶと献立	パン ごくとう じやがいも さとう ごま さとう あぶら				きのこ類 果物 654, 27, 5
26	木	ごはん いわしのかんろに キャベツのこんぶあえ まめとんじる ぎゅうにゅう	まごわやさしいこんだて	岩国地元食材「デナリファームのさつまいも」	こめ さとう ごま さとう あぶら			小魚 果物 679, 27, 2
27	金	エッグチーズサンド(まるパン オムレツ(たまご使用)スライスチーズ コンソースープ りんご ぎゅうにゅう	たまご チーズ ワインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな りんご	パン あぶら	コンソメ じょうゆ しお こしょう		魚介類 いも類 634, 26, 1

今月の給食目標 「なんでも すききらいなく たべよう！」

※都合により献立を変更することがあります。