



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 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	火	ピビンバ (ごはん ピビンバのぐ) はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご とりにく	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい こまつな たまねぎ にんじん きくらげ りんご	トウバンジャン みりん さけ しょうゆ チキンスープ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう	いも類 海藻類 604, 22.3
2	水	パン ミートボールのケチャップに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ツナ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり だいこん	ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ	魚介類 果物 602, 23.1
3	木	ごはん せつぶんまめ くじらカツ はくさいのゆずあえ はちはいじる	ぎゅうにゅう だいず くじらカツ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう あぶら さとう こんにやく ふ さといも	はくさい ほうれんそう ゆず だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	乳・乳製品 種実類 635, 28.6
4	金	ピザパン ポトフ いりことだいずのあまがらめ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ウインナー だいず かえりいりこ	パン マヨネーズ じゃがいも さとう	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな	ピザソース ケチャップ チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう しょうゆ みりん	魚介類 果物 619, 31.4
7	月	ごはん みそおでん こまつなのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご こんぶ やさいなかま(ねりもの) あかみそ しろみそ	ごはん さといも こんにやく さとう ごま さとう	にんじん だいこん こまつな もやし	かつおだし みりん しょうゆ す しょうゆ	野菜類 きのこ類 596, 23.8
8	火	ごはん さわらのさいきょうやき そくせきづけ とりだんこのみぞれわん	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき しそひじき とりだんご とうふ	ごはん でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん はくさい みずな えのきたけ ゆず しょうが だいこん	こんぶだし かつおだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	いも類 たまご 605, 29.5
9	水	きなこパン たまごスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン たまご ツナ かいそうミックス	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ほうれんそう きゅうり キャベツ	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ す	魚介類 乳・乳製品 585, 23.9
10	木	ごはん まーぼーだいこん もやしす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さとう	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	しょうゆ さけ トウバンジャン す うすくちしょうゆ	緑黄色野菜 果物 595, 25.2
14	月	ビーンズカレーライス (ごはん ビーンズカレーシチュー) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう しろはなまめ チーズ とりにく だいず ひよこまめ ロースハム	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	トマトビュレ カレーこし こしょう ケチャップ カレールウ ウスターソース あかワイン しょうゆ しお こしょう	海藻類 きのこ類 689, 24.2
15	火	ごはん さばのみそに うめがとおあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さばのみそに かつおぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう こんにやく	キャベツ きゅうり ねりうめ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ かつおだし こんぶだし さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお	種実類 いも類 604, 24.9
16	水	セルフハンバーガー(まるハン ハンバーグのケチャップに ポイルキャベツ) はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	まるパン さとう はるさめ	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	しお ケチャップ ウスターソース チキンスープ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 緑黄色野菜 610, 25.5
17	木	ごはん とんかつソース とんかつ きんぴらごぼう さつまじる	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく とうふ むぎみそ	ごはん あぶら こんにやく ごま ごまあぶら さとう さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	とんかつソース しょうゆ みりん にぼしだし	魚介類 海藻類 689, 27.7
18	金	パン ぼんかん さけのクリームに はなっこりのソテー	ぎゅうにゅう さけ しろはなまめ ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも あぶら あぶら	ぼんかん たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな はなっこりー キャベツ とうもろこし	しお ケチャップ ウスターソース チキンスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ	豆・豆製品 種実類 639, 27.4
21	月	ごはん いわしのうめに のりあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう いわしのうめに のり とりにく こうやどうふ	ごはん さとう こんにやく さといも あぶら さとう	ほうれんそう もやし れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	す しょうゆ しょうゆ さけ	きのこ類 たまご 660, 26.8
22	火	キムタクごはん あつやきたまご すいぎょうぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご ブチスープぎょうぎ	ごはん ごまあぶら さとう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ にんじん もやし はくさい きくらげ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンスープ	いも類 魚介類 601, 22.8
24	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき ツナ	ごはん ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	やきにくのたれ さけ しょうゆ しょうゆ	果物 きのこ類 636, 23.2
25	金	パン ミルメークココア いわしのアングレース やさいスープ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	パン ミルメークココア でんぶん あぶら さとう パンこ じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ もやし パセリ	ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 乳・乳製品 603, 27.5
28	月	ごはん アセロラゼリー ぶたのしょうがやき とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	ごはん アセロラゼリー あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ さけ にぼしだし	魚介類 きのこ類 649, 24.1

今月の給食目標

※都合により献立を変更することがあります。



なんでも すききらいなく たべよう!

〇きれ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!