



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月	ごはん まーぼーだいこん ねぎのパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	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	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ す しお	いも類 海藻類 682, 25.8
2火	パン せつぶんまめ くじらのたつたあげ ミネストローネ 節分献立	ぎゅうにゅう せつぶんまめ くじらのたつたあげ ベーコン	パン あぶら じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく	ケチャップ コンソメ しお こしょう	青菜類 果物 636, 29.9
3水	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ ツナ かいそうミックス	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん すりりんご	カレーウ スターソース しお こしょう しょうゆ トマトピューレ カレー あかワイン ケチャップ	魚介類 きのこ類 680, 21.7
4木	ぎゅうどん (ごはん ぎゅうどんのぐ) ようふうしらあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ あぶらあげ ロースハム とろふ	ごはん こんにやく あぶら さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しろねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ほうれんそう れんこん	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ す しお	種実類 たまご 664, 24.9
5金	パン ぼんかん ぶたにくのガーリックいため とろふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく とろふ	パン ごまあぶら じゃがいも	ぼんかん キャベツ たまねぎ にんじん にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ こまつな	しょうゆ しお こしょう チキンスープ しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ	魚介類 青菜類 633, 29.6
8月	ごはん ふくの日献立 とりつくね こまつなのおひたし ふくのみそしる	ぎゅうにゅう とりつくね かつおぶし ふく とろふ みそ	ごはん さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ にぼしだし	いも類 きのこ類 593, 52.6
9火	レーズンパン ナポリタンスパゲッティ だいずサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン だいず	パン スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ほしぶどう たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ウスターソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	たまご 乳・乳製品 664, 24.4
10水	ごはん ぶたじゃが キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	さけ しょうゆ しょうゆ す	魚介類 果物 621, 21.2
12金	パン チョコパテ さけのレモンふうみ ミルクスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぎゅうにゅう	パン チョコパテ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ほうれんそう	みりん しょうゆ しろワイン チキンスープ コンソメ しお こしょう	青菜類 小魚類 666, 29.8
15月	ごはん さわらのさいきょうやき しおこんぶあえ さといもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき しおこんぶ とりにく なまあげ	ごはん さといも こんにやく さとう でんぶん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	種実類 海藻類 647, 28.7
16火	しょくパン スライスチーズ ポテトサラダ やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう スライスチーズ ロースハム ベーコン	しょくパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ もやし きくらげ	しお こしょう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	果物 魚介類 619, 23.4
17水	ごはん こうやどうふのたまごとし きりほしだいこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	ごはん こんにやく さとう じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん きゅうり にんじん	さけ しょうゆ しお す しょうゆ	小魚類 緑黄色野菜 644, 25.2
18木	ごはん おのちやムース チキンチキンれんこん けんちんじる 地産産給食	ぎゅうにゅう とりにく とろふ あぶらあげ	ごはん おのちやムース でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	れんこん えだまめ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	たまご 果物 743, 27.1
19金	こくとうパン てづくりにくだんごスープ ほうれんそうとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず たまご とろふ	パン くらざとう パンこ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん みずな ほししいたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお こしょう	種実類 いも類 605, 26.6
22月	ごはん こんぶつくだに みそおでん はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに なまあげ うずらたまご こんぶ やさいなかま(わりもの) あかみそ しろみそ	ごはん こんにやく さとう さといも さとう	にんじん だいこん はくさい こまつな	かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ	肉類 野菜類 609, 22.0
24水	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	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう コンソメ	魚介類 いも類 632, 22.4
25木	ごはん いわしのしょうがに きんぴらごぼう とんじる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん	きのこ類 海藻類 683, 24.6
26金	パン クリームシチュー ひじきとツナのサラダ 6年1日旅行	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう ひじき ツナ	パン じゃがいも あぶら バター はくりきこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	チキンスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ	青菜類 たまご 640, 25.1

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!