



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 とうふ 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 ウスターソース しお こしょう しょうゆ トマトピューレ カレーこ 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 とうふ	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 とうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく とうふ	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 ふぐ とうふ 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 にほしだし	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 地産産給食 けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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 とうふ	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 6年1日旅行 ひじきとツナのサラダ	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 パター 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!