

| 日曜日  | 主 食                           | 牛乳 | お か す  | 熱や力のもとになる<br>食品 (きいろ)                             | 血や肉・ほねや歯になる<br>食品 (あか)                   | からだの調子をととのえる<br>食品 (みどり)                               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|------|-------------------------------|----|--|---|--|--|---------------|------------|
| 2 月  | ごはん                           | 牛乳 | いわしのうめに<br>きんぴらだいず<br>かぼちゃとんじる   | ごはん あぶら さとう<br>じゃがいも                              | 牛乳 いわし ちくわ<br>だいず ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ とりにく | にんじん ごぼう こんにゃく<br>れんこん かぼちゃ だいこん<br>ねぎ                 | 648           | 29.1       |
| 3 火  | すめし<br>せつぶんこんだて               | 牛乳 | てまぎすしゼット<br>(のり・やきにく・エビフライ②・ツナマヨ)<br>はなふのおすまし<br>ふくくめ<br>おしゃべりしながらた<br>べるととてもあはれい<br>です!よくかんでたべ<br>ましょう。 | ごはん ごまあぶら<br>さとう はくりきこ おふ<br>マヨネーズ パンこ            | 牛乳 とりにく のり<br>かまぼこ ぶたにく<br>えび ツナ だいず     | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>にんにく しょうが                          | 674           | 28.8       |
| 4 水  | じごなうどん                        | 牛乳 | カレーうどんのしる<br>かしわてん<br>きりぼしだいこんのサラダ   | うどん カレールウ あぶら<br>かたくりこ あぶら<br>はくりきこ わふうドレッシング     | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>くきわかめ                    | たまねぎ にんじん こまつな<br>しいたけ しょうが にんにく<br>だいこん きゅうり          | 711           | 25.1       |
| 5 木  | ココアあげパン                       | 牛乳 | にくだんご②<br>ツナとひじきのサラダ<br>みそワタンスープ   | パン あぶら ココア<br>さとう わんたん                            | 牛乳 ぶたにく ひじき<br>ツナ                        | きゃべつ りょくとうもやし<br>たまねぎ にんじん とうもろこし<br>きゅうり              | 662           | 25.1       |
| 6 金  | ごはん<br>☆のりふりかけ                | 牛乳 | すきやきにふう<br>すりみチーズロール<br>ほうれんそうのおひたし  | ごはん あぶら さとう<br>じゃがいも                              | 牛乳 のり とりにく とうふ<br>チーズ かつおぶし              | しらだき にんじん はくさい<br>たまねぎ ねぎ ほうれんそう<br>きゃべつ りょくとうもやし      | 616           | 30.5       |
| 9 月  | ごはん                           | 牛乳 | マーボー豆腐<br>ボークしゅうまい②<br>もやしのちゅうかサラダ   | ごはん あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>パンパンジードレッシング        | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>ささみ                       | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん たけのこ しいたけ<br>ねぎ こまつな りょくとうもやし   | 645           | 29.0       |
| 10 火 | ツイストパン                        | 牛乳 | ミートソースペンネ<br>チキンナゲット②<br>コールスローサラダ   | パン ペンネ あぶら<br>コーンドレッシング                           | 牛乳 ぶたにく とりにく                             | にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト きゃべつ<br>とうもろこし              | 675           | 23.4       |
| 12 木 | ココアマール<br>しょくばん<br>バレンタインこんだて | 牛乳 | ハートのクロック<br>3しょくサラダ<br>ミネストローネ<br>チョコプリン   | パン パンこ じゃがいも<br>たまねぎドレッシング<br>マカロニ さとう あぶら<br>プリン | 牛乳 ぶたにく ベーコン                             | ブロッコリー カリフラワー<br>とうもろこし にんじん きゃべつ<br>たまねぎ にんにく トマト     | 646           | 20.6       |
| 13 金 | ごはん                           | 牛乳 | チキンカレー<br>チーズサラダ<br>みかん  | ごはん カレールウ あぶら<br>じゃがいも<br>わふうドレッシング               | 牛乳 とりにく チーズ                              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん きゃべつ とうもろこし<br>みかん              | 628           | 21.9       |
| 16 月 | ごはん                           | 牛乳 | ヤンニョムチキン<br>チョレギサラダ<br>ちゅうかコンスープ   | ごはん かたくりこ あぶら<br>さとう ごま じゃがいも<br>しおちゅうかドレッシング     | 牛乳 とりにく わかめ<br>のり たまご ベーコン               | しょうが にんにく きゃべつ<br>にんじん とうもろこし たまねぎ                     | 628           | 28.2       |
| 17 火 | わかめごはん                        | 牛乳 | しろみさかなのあますあんかけ<br>いそかあえ<br>じゃがいものみそしる  | ごはん じゃがいも<br>さとう あぶら かたくりこ                        | 牛乳 タラ あぶらあげ<br>とうふ のり わかめ                | たまねぎ ほうれんそう にんじん<br>りょくとうもやし はくさい                      | 604           | 23.3       |
| 18 水 | ちゅうかめん                        | 牛乳 | みそラーメンのスープ<br>あげぎょうざ②<br>ほうれんそうのナムル  | ちゅうかめん あぶら<br>はくりきこ<br>かんこくナムルドレッシング              | 牛乳 ぶたにく なんと                              | しょうが にんにく にんじん<br>きゃべつ りょくとうもやし ニら<br>とうもろこし ねぎ ほうれんそう | 620           | 25.8       |
| 19 木 | バターロール                        | 牛乳 | ボークチョップ<br>わかさぎフリッター②<br>スコッチブロス   | パン バター あぶら<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも                  | 牛乳 ぶたにく わかさぎ<br>とりにく ひよこまめ               | にんにく たまねぎ にんじん<br>きゃべつ セロリ                             | 633           | 25.9       |
| 20 金 | ごはん                           | 牛乳 | あじつきチキンカツ<br>こまつなサラダ<br>さつまいもじる  | ごはん パンこ さとう<br>あぶら たまねぎドレッシング<br>さつまいも            | 牛乳 とりにく ツナ<br>あぶらあげ                      | こまつな きゃべつ とうもろこし<br>だいこん にんじん ごぼう<br>ねぎ しめじ            | 653           | 21.2       |
| 24 火 | こどもパン                         | 牛乳 | タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>ABCスープ   | パン あぶら じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マカロニ                | 牛乳 とりにく ハム<br>ベーコン                       | たまねぎ しょうが にんにく<br>にんじん きゅうり きゃべつ                       | 641           | 27.6       |
| 25 水 | とりごもくごはん                      | 牛乳 | モウカのたつたあげ<br>とうにゅうみそスープ<br>いちごのムース   | ごはん あぶら さとう<br>さつまいも ムース                          | 牛乳 とりにく ちくわ<br>あぶらあげ モウカ ウィナー<br>とうにゅう   | にんじん たけのこ ごぼう<br>しいたけ たまねぎ はくさい<br>えのき いちご             | 593           | 25.4       |
| 26 木 | しょくばん<br>☆はちみつマーガリン           | 牛乳 | しろみさかなのバジルフライ<br>グリーンサラダ<br>コーンポタージュ   | パン はちみつ マーガリン<br>あぶら さとう はくりきこ<br>バター             | 牛乳 ホキ ベーコン                               | きゃべつ ブロッコリー えだめめ<br>とうもろこし たまねぎ                        | 617           | 23.2       |
| 27 金 | ごはん                           | 牛乳 | ビビンバのぐ<br>はるまき<br>はるさめスープ  | ごはん ごまあぶら さとう<br>あぶら はるさめ                         | 牛乳 ぶたにく わかめ<br>とりにく                      | にんにく しょうが にんじん<br>ほうれんそう はくさいキムチ<br>だいずもやし たまねぎ        | 673           | 23.1       |

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

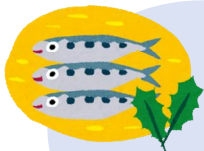
## せつぶんにとべるえんぎもの

### 【えほうまき】



かみさまがいるほうがくを  
むいてたべるとごりえきを  
さすなるといわれています。  
ことしのかみさまは  
『南南東(なんなんとう)』  
にいるみたい・・・!

### 【いわし】



どくとくになおいがする  
のでにがてなひともおおい  
かもしれません。しかし  
そのにおいは、オニもにがてな...。  
たべると邪気(じゃき)が  
にげるといわれています。

### 【だいず】



まめまきにつかったまめ  
は「福豆(ふくめ)」と  
いわれオニをおいはらった  
とくべつなまめです。  
ノドにつまらせないように、  
よくかんでたべましょう!