



1がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
9	木	ごはん マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたず ヨーグルト	にんじん ねぎ ほししいたけ もやし	618	24.9	
10	金	ごはん ホキフライ こんにやくとメンマのいりに ゆきなのみそじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ	めんま ゆきな にんじん ねぎ	600	21.2	
13	月	成人の日						
14	火	しよくパン メンチカツ はくさいとかぶのシチュー	パン パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ クリーム	たまねぎ はくさい かぶ にんじん ブロッコリー	637	25.5	
15	水	今日は小正月です ごはん さばのてりやき れんこんのきんぴら しらたまぞうに	ごはん さとう あぶら ごま もち	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく なると こうやどうふ	れんこん にんじん ごぼう せり だいこん ほししいたけ	675	29.2	
16	木	小コッペパン インディアンスパゲッティ だいこんサラダ オレンジ	パン スパゲッティ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん とうもろこし きゅうり レモン オレンジ	563	21.5	
17	金	ごはん すぶた わかめスープ パインアップルかん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー わかめ どうふ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ パインアップル(缶)	640	22.7	

20日～24日 給食週間 「いろいろな県の料理を食べよう」

20	月	宮城県 ごはん あぶらふのたまごとじ いなかじる	ごはん あぶらふ さとう ふ さとも	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ みつば だいこん ねぎ	578	20.7
21	火	長崎県 ツイストパン むししゅうまい チャンポンスープ みかん	パン こむぎこ でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび なると	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし みかん	568	24.6
22	水	新潟県 ごはん タレカツ ひじきのいりに のっぺいじる	ごはん パンこ あぶら さとう さとも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき だいたず あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ	658	27.9
23	木	山梨県 小こめこパン ししゃもフライ ほうとうふううどん いちご	パン こめこ でんぷん こむぎこ あぶら うどん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ しめじ いちご	565	24.9
24	金	北海道 むぎごはん スープカレー クラッシュゼリーのフルーツカクテル	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト(缶) ブロッコリー カブチン パプリカ エリンギ みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	587	20.1
27	月	ごはん いかのにんにくやき すきやき りんご	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく やきどうふ	にんにく にんじん しゆんぎく はくさい ねぎ えのきたけ りんご	594	30.0
28	火	あげパン えだまめとコーンのソテー ワンタンメン	パン さとう あぶら バター ちゅうかめん こむぎこ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうもろこし えだまめ もやし にんじん キャベツ ねぎ めんま	656	26.1
29	水	ごはん ツナそぼろ ぶたじる ぼんかん	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぼんかん	648	26.9
30	木	まるパン ハムステーキ ゆでキャベツ いんげんまめのミルクスープ	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ハム いんげんまめ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ	576	24.8
31	金	5年生のお米をつかいます！ チキンピラフ ポテトコロッセ コンソメスープ	こめ バター じゃがいも パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー	649	20.3

※牛乳は毎日つきます。 ※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

～今月の給食目標～

- 感謝の気持ちを持って食事をしよう
- 日本の文化を知ろう



お知らせ

30日 5年生
31日 ひまわり 校外学習のため給食ありません。
詳しくは、学級だより等でご確認ください。

【16回】

【5年・ひまわり15回】

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5g