



2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 エネルギー (kcal)
			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とのえるもとになる みどりのグループ	
1	木	～3日は節分です～ ごはん いわたつたあげ れんこんのきんぴら ごじる	ごはん こめこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし だいず あぶらあげ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	675
2	金	～大豆をつかったこんだて～ 小ソフトパン みそうどん やきぎょうざ いりだいず	パン うどん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ なら にんにく しょうが	613
5	月	ごはん マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ	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	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	635
6	火	コッペパン ブルーベリージャム ミートボールのトマトに だいこんサラダ	パン パンこ でんぷん じゃがいも あぶら ごま さとう ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(缶) だいこん きゅうり とうもろこし レモン	588
7	水	ごはん さわらのみそやき すきこんぶのにも とうふとあぶらあげのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	613
8	木	～ピョンチャンオリンピックが始まります～ ごはん ビビンバ ナムル わかめスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし ねぎ しょうが	539
9	金	しよくパン いちごジャム うずらたまごのクリームに ひじきのサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう うずらたまご ソーセージ チーズ ひじき	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	640
12	月	振替休日(11日 建国記念の日)				
13	火	わかめごはん ちくぜんに なめこしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ なめこ だいこん ねぎ	543
14	水	小チョコチップパン ベーコンとしめじのスパゲティ ハートのコロケ やさいとたまごのスープ	チョコレート パン スパゲッティ バター じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	678
15	木	ポークカレー (むぎごはん) きりぼしだいこんのちゅうかいため パインアップル(かんづめ)	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ピーマン たけのこ ほししいたけ パインアップル(缶)	643
16	金	ごはん とうふハンバーグのやさいあんかけ タンタンはるさめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん さやえんどう たけのこ ほししいたけ しょうが なら もやし	573
19	月	セルフバーガー (よこわりまるパン メンチカツ スライスチーズ) もやしとチンゲンサイのスープ	パン パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし	615
20	火	～青森県の郷土料理「せんべい汁」～ ごはん にくじゃが せんべいじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう せんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい	546
21	水	コッペパン にくだんごスープ キャラメルポテト いよかん	パン パンこ でんぷん はるさめ あぶら さつまいも バター さとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ ほししいたけ いよかん	686
22	木	ごはん えびといかのチリソース ちゅうかふうたまごスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう えび いか わかめ たまご とうふ	ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ	532
23	金	ごはん ぶたにくのトマトしょうがやき いなかじる	ごはん あぶら さとう ふ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ トマト(缶) にんじん だいこん ねぎ	544
26	月	コッペパン だいずのチリコンカン ふわふわたまごスープ はるか	パン あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ たまご	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ はるか	564
27	火	ごはん ししゃもフライ ごもくまめ わかめしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ちくわ こんぶ わかめ とうふ	にんじん たけのこ ねぎ	607
28	水	小こめこパン どんこラーメン だいずとごさかなのまるごとあげ フルーツポンチ	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ごま バター でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず にほし	しなちく にんじん なら たまねぎ もやし とうもろこし みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	720

※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、スプーンもあつ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～

- 楽しく和やかに会食をしよう
- 楽しい会食のマナーを身につけよう

～お知らせ～

6日 5の1 8日 5の2

調理実習のため 給食はありません



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 639 kcal
- ・たんぱく質 25.6g

日誌



小学校

えいようか

たんぱく
しつ (g)

24.1

26.4

25.6

19.6

27.7

20.7

22.5

22.3

22.5

20.2

22.6

25.6

20.5

20.5

24.4

21.3

25.1

21.8

31.0

)

|