



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	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
8	火	4校時限 給食・弁当なし						
9	水	全校お弁当の日						
10	木	今年は何が「チーズ入りハンバーグ」を当てるかな? ごはん ぎゅうにゅう おみくじハンバーグ ゆでいんげん こふきいも みそしる	ごはん パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん パセリ はくさい ねぎ	610	30.7	
11	金	おやこどん(ごはん) ぎゅうにゅう わかめのすのもの みそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり こまつな ねぎ	594	26.9	
14	月	振替休日【13日(日)成人の日】						
15	火	ごはん(なつとう) ぎゅうにゅう やさいのにも みそしる りんご	ごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう なつとう ちくわ こんぶ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ りんご	619	23.9	
16	水	3・4年生リクエストメニュー「ビビンバ」 ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ パナナ	ごはん おしむぎ ごま さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい にんにく ねぎ しょうが パナナ	602	21.2	
17	木	こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう ヤンソンさんのゆうわく やさいとまめのスープ	パン こめこ じゃがいも あぶら おしむぎ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ クリーム チーズ ひよこまめ レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	635	23.3	
18	金	1月生まれ お祝い給食 エビピラフ ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでブロッコリー ミネストローネ てづくりゼリー	ごはん あぶら でんぷん マカロニ さとう	えび ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ ゼラチン	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし しょうが ブロッコリー キャベツ にんにく トマト りんご	644	29.5	
21	月	昔の給食 セルフおにぎり(ごはん・のり) ぎゅうにゅう さけのおやき あさづけ すいとんじる	ごはん こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ だっしふんにゅう とりにく あぶらあげ のり	かぶ はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	567	29.0	
22	火	カレーの日 カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん おしむぎ じゃがいも マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	647	24.0	
23	水	土鍋給食 わかめごはん ぎゅうにゅう きりたんぼなべ もやしのピリからづけ	ごはん さとう きりたんぼ ごま あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく	まいたけ ねぎ せり ごぼう もやし にんにく	635	21.9	
24	木	人気メニュー「あげパン」 あげパン ぎゅうにゅう にくうどん やさいのこうみづけ オレンジ	パン さとう あぶら うどん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	585	23.7	
25	金	先生リクエストメニュー「お好み焼き」 おこのみやき ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのちゅうかあえ フルーツしらたま	こむぎこ あぶら ながいも マヨネーズ ごま さとう しらたまもち	ぶたにく たまご あおのり ぎゅうにゅう	はくさい ねぎ にんじん きりぼしだいこん とうもろこし もやし ほうれんそう もも パインアップル レモン	639	29.5	
28	月	振替休業日【26日(土)大倉ファミリースキー教室】						
29	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめしょうゆに きんぴらごぼう みそしる	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	うめぼし ごぼう にんじん はくさい こまつな	628	25.3	
30	水	3・4年生リクエストメニュー「みそラーメン」 みそラーメン ぎゅうにゅう きびなごのからあげ ひじきサラダ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご ひじき	めんま にんじん たら たまねぎ もやし にんにく えのきたけ キャベツ	627	28.9	
31	木	くろしょくパン ぎゅうにゅう ジャーマンオムレツ とりにくとはくさいのクリームに	パン じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく チーズ クリーム だっしふんにゅう	たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし グリンピース	644	28.2	

全国学校給食週間

3年生 お弁当

※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。

## ・今月の目標・感謝の気持ちを持って食事をしよう



1月は3・4年生のリクエストメニューです。  
「みそラーメン」「ビビンバ」  
2月は5・6年生のリクエストメニューです！お楽しみに！



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 624 kcal たんぱく質 23.4 g

