



きゅう しょく

給食こんだてひょう



れいわ ねん がつ
令和5年 2月

つき ちくひょう けんこうでき しょくせいかつ
月目標：健康的な食生活をしよう

ひよし しょうちゅうがっこう
日義小中学校

日	こんだてめい 献立名			しょくひんめい 食品名					栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ
	主食	牛乳	おかず 汁物 主菜 副菜 その他	赤 おもに体をつくる もともなる食品		緑 おもに体の調子を 整えるもともなる食品		黄 おもにエネルギーの もともなる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 水	わかめ ごはん	○	きのこ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜の梅かつおあえ	ぶたにく かつお節 さけ	わかめ 牛乳	にんじん	はくさい しめじ しいたけ なめこ ねぎ とうもろこし きゅうり うめ	こめ さとう	マヨ ネーズ	569 711 kcal 27.9 34.9 g 20.8 26.0 g 2.5 3.1 g	鮭にクリームコーンとマヨネーズをのせて焼きます。鮭もいつもと違った味付けて食べることができます。
2 木	ごはん	○	ワントンスープ つくね焼き しゃきしゃきサラダ	ぶたにく 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご みそ	わかめ 牛乳	チンゲン ツアイ にんじん	しめじ ねぎ ゆでたけのこ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	こめ ワントン さとう じゃがいも		682 853 kcal 33.7 42.1 g 24.0 30.0 g 2.2 2.8 g	高校前期試験鶏ひき肉とごぼうなどの野菜をつくねにして、オープンで焼きます。
3 金	ごはん	○	けんちん汁 鯛の蒲焼き のりずあえ 節分豆	ぶたにく とうふ かつお節 まいわし かまぼこ	のり 牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう ねぎ キャベツ	こめ こんにやく かたくり粉 さとう	あぶら	575 719 kcal 29.6 37.0 g 18.4 23.0 g 1.8 2.3 g	節分献立 魔除けとされるいわしを蒲焼きにしました。節分豆も付けました
6 月	ごはん	○	ABCスープ 鶏のから揚げ かみかみサラダ 焼きプリンタルト	ベーコン 鶏肉 さきいか	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく きゅうり	こめ ABCマカ ロニ かたくり粉 さとう 焼きプリン タルト	あぶら	741 926 kcal 30.3 37.9 g 32.5 40.6 g 2.2 2.8 g	小学6年生 希望献立
7 火	焼きとり 丼	○	にらたまスープ おひたし	とりにく たまご かつお節	牛乳	ピーマン 赤パプリ カ にら にんじん ほうれん そう	玉ねぎ ねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう かたくり粉	あぶら	618 773 kcal 26.6 33.3 g 23.1 28.9 g 2.0 2.5 g	鶏肉を使った焼きとり丼。玉ねぎや長ねぎも入ります。
8 水	菜の花 ごはん	○	帆立と小松菜のすまし汁 笹かまの天ぷら 和風サラダ	たまご ほたて貝柱 かつお節 笹かまぼこ	わかめ 牛乳	のざわな こまつな にんじん	えのきたけ はくさい きゅうり だいこん	こめ てんぷら粉 さとう	あぶら	667 834 kcal 28.4 35.5 g 17.5 21.9 g 2.8 3.5 g	
9 木	防災 カレー	○	防災ポタージュ バナナ		牛乳	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ しめじ バナナ	じゃがいも こめ 玄米		554 693 kcal 20.1 25.1 g 16.5 20.6 g 2.6 3.3 g	低学年・中学校 授業参観日 防災給食 災害時に食べる 給食を用意しました。
10 金	玄米 ごはん	○	野菜たっぷり汁 銀鱈の西京焼き ゆかりあえ マフィン	ベーコン ぎんたら みそ たまご 豆乳	牛乳	チンゲン ツアイ にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり ゆかり	こめ 玄米 さとう ココア ホットケーキ ミックス		577 721 kcal 23.8 29.8 g 24.0 30.0 g 1.5 1.9 g	玄米ごはんは、 発芽玄米をいっ しょに炊き込ん だごはんです。



日	献立名			食品名				栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ	
	主食	牛乳	おかず 汁もの 主菜 副菜 その他	赤 おもに体をつくる もとなる食品		緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品		黄 おもにエネルギーの もとなる食品			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	カレー そばろ丼	○	えのきとひじきのスープ 切干大根のあえもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご ツナフレーク なると かつお節	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな チンゲンツアイ	しょうが 玉ねぎ 切干しだいこん えのきたけ	こめ さとう	あぶら	610 763 kcal 29.8 37.3 g 21.8 27.3 g 1.9 2.4 g	
14火	ごはん	○	白菜のみそ汁 魚とさつまいもの揚げ煮 なめたけあえ チョコプリン	油揚げ みそ マンダイ	わかめ にぼし 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ 黄ピーマン キャベツ なめたけ しょうが	こめ かたくり粉 さつまいも さとう チョコプリン	あぶら	753 941 kcal 28.8 36.0 g 25.7 32.1 g 2.4 3.0 g	マンダイという魚とさつまいもを揚げて味付けしたおかずです。
15水	ごはん	○	大根スープ 鯖のソース煮 昆布あえ	ベーコン まさば	塩こんぶ 牛乳	にんじん こねぎ	だいこん 玉ねぎ しょうが きゅうり はくさい とうもろこし	こめ さとう	マヨ ネーズ	576 720 kcal 25.9 32.4 g 20.6 25.8 g 2.2 2.8 g	
16木	ちゅうかどん 中華丼	○	わかめスープ キャベツサラダ ポンカン	ぶたにく かまぼこ うずら卵	わかめ 寒天 牛乳	にんじん ら チンゲンツアイ	干しいたけ はくさい 玉ねぎ ねぎ ゆでたけのこ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ ポンカン	こめ さとう かたくり粉	あぶら	554 693 kcal 22.6 28.3 g 19.6 24.5 g 2.7 3.4 g	高学年 授業参観日
17金	ごはん	○	豚汁 山賊揚げ 大根サラダ	ぶたにく とりにく みそ かにかま	にぼし 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 玉ねぎ ねぎ はくさい にんにく しょうが きゅうり	こめ かたくり粉 さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	645 806 kcal 27.5 34.4 g 23.2 29.0 g 2.4 3.0 g	中学2年生 希望献立
20月	キムタク ごはん	○	かきたま汁 ししゃも ポパイサラダ	ぶたにく たまご かつお節	ししゃも 牛乳	にら ごまつな にんじん ほうれんそ	つぼ漬け キムチ ねぎ しめじ キャベツ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	マヨ ネーズ	544 680 kcal 26.0 32.5 g 22.8 28.5 g 2.2 2.8 g	キムタクご飯はキムチとたくあんを炒めてごはんと一緒に混ぜ合わせて作ります。
21火	ごはん	○	かす汁 鶏肉の照り焼き 和風サラダ	さけ かつお節 みそ とりにく	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり なめたけ	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	579 724 kcal 35.5 44.4 g 16.2 20.3 g 2.3 2.9 g	
22水	むぎ 麦ごはん	○	五目汁 厚揚げの肉みそかけ 水菜のサラダ	ちくわ かつお節 生揚げ 鶏ひき肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん みすな	はくさい 玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら オー ブ油	600 750 kcal 28.4 35.5 g 21.2 26.5 g 2.5 3.1 g	オープンで焼いた厚揚げに肉みそをかけて、いただきます。
24金	ナン	○	キーマカレー ツナとコーンのサラダ ヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト 缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	ナン じゃがいも	あぶら マヨ ネーズ	770 963 kcal 35.2 44.0 g 34.3 42.9 g 4.0 5.0 g	
27月	ごはん	○	のっぺい汁 鮭の塩麴焼き こぎつねサラダ デコポン	とりにく かつお節 さけ 油揚げ	牛乳	にんじん しゅんぎく	だいこん ごぼう ねぎ はくさい デコポン	こめ こんにゃく さといも かたくり粉 塩こうじ さとう	ごま あぶら	641 801 kcal 31.1 38.9 g 18.2 22.8 g 2.1 2.6 g	のっぺい汁は、根菜類がたっぷり入った汁です。体が温まります。
28火	ごはん	○	せんべい汁 わかさぎの南蛮漬け 干草あえ	とりにく	にぼし わかさぎ 牛乳	にんじん ごまつな こねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん 玉ねぎ しめじ ねぎ とうもろこし はくさい	こめ かわらせん べい かたくり粉 さとう	あぶら	539 674 kcal 21.6 27.0 g 13.1 16.4 g 2.1 2.6 g	わかさぎは衣を付けてあげ、甘酸っぱいタレをかけていただきます。

