



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい				エネルギー タンパク質		
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる			おもにエネルギーになる	
1	木	くろパン 	MILK	クラムチャウダー ウインナーのケチャップあえ こまつなサラダ	ベーコン あさり ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	くろパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	640 24.0
2	金	むぎごはん 	MILK	のっぺいじる いわしのうめに からしあえ ふくまめ	あぶらあげ いわし ふくまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう こんにやく かたくりこ	あぶら	676 27.1
5	月	ハムコーンピラフ 	MILK	コンソメスープ ももゼリー フィレオチキン ほうれんそうのナムル	ハム ベーコン フィレオチキン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも ももゼリー	マーガリン あぶら ごま	665 26.2
6	火	むぎごはん 	MILK	こまつなのみそしる さばのみそに ひじきのいりに	あぶらあげ さば ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	705 28.9
7	水	こめこいりしょくパン 	MILK	ポークビーンズ アンサンブルエッグ わかめとツナのあえもの	ベーコン ツナ ぶたにく だいす アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこいりしょくパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	632 27.1
8	木	むぎごはん 	MILK	じゃがいもたまねぎのみそしる やさしいりにくだんご(2) きりほしだいこんのいりに ヨーグルト	あつあげ ちくわ にくくだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	652 22.0
9	金	にくうどん 	MILK	ちくわのいしがきあげ おひたし ぼんかん	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ぼんかん	じごなうどん こむぎこ	あぶら ごま	735 28.2
12	月	ふりかえきゅうじつ									
13	火	むぎごはん 	MILK	きのこいりマーボーどうふ こまつなのナムル フルーツあんじん	ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ きゅうり たけのこ まいたけ えのき しめじ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ フルーツあんじん	あぶら ごま	620 22.6
14	水	こどもパン 	MILK	ミネストローネスープ やさいコロッケ パックソース ほうれんそうサラダ チョコプリン	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	こどもパン さとう じゃがいも マカロニ コロッケ チョコプリン	あぶら	672 22.3
15	木	むぎごはん 	MILK	しげただじる さけのしおやき ごまあえ みかんゼリー	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ さとう こんにやく しらたまもち さとういも みかんゼリー	ごま	634 26.2
16	金	わかめごはん 	MILK	けんちんじる チキンカツ ちゅうかサラダ	どうふ とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ こんにやく パンこ さとういも こむぎこ さとう	あぶら ごま	681 27.4
19	月	むぎごはん 	MILK	あつあげのごもくに あつやきたまご たくあんあえ	あつあげ ぶたにく あつやきたまご うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ たけのこ たくあん キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	694 28.1
20	火	パイパン 	MILK	オニオンスープ とりにくのバーベキューソース ポテトサラダ フルーベリーのクレープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン レモン りんご	パイパン さとう じゃがいも かたくりこ クレープ	あぶら ノンエッグハーフ	744 27.6
21	水	むぎごはん 	MILK	だいこんのみそしる あじフライ パックソース しょうがじょうゆあえ みかん	あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ	あぶら	630 22.8
22	木	むぎごはん 	MILK	とうふとわかめのみそしる じゃがいものそばほりに さいのくになっとう こまつなとじゃこのサラダ	とうふ なっとう あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) グリーンピース	ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	685 28.1
23	金	ごまみそラーメン 	MILK	はるまき もやしのナムル いよかん	ぶたにく はるまき ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) いら ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり いよかん	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	749 25.0
26	月	チキンカレー (むぎごはん) 	MILK	かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく いか	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト かいそう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ セロリ りんご きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	648 25.2
27	火	あつぎりしょくパン ホイップハニー 	MILK	マカロニスープ チーズインハンバーグ くきわかめのサラダ	ベーコン ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	610 24.9
28	水	むぎごはん 	MILK	ほうれんそうのみそしる さばのしおやき だいすのいそに	あぶらあげ さば だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	666 25.0

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・19回



Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ？

- ①みりん
- ②しょうゆ
- ③みそ



042770 250



2月3日はせつぶんです。
せつぶんには、まめまきをしたり、いわしをたべたりして、けんこうをいのるふうしゅうがあります。
2日には、ふくまめといわしのうめにをだします。おたのしみに♪

