

# がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう 2月学校給食予定献立表

平成31年2月  
瓜生小学校

日	しゅしょく ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか	き	みどり	えいようか	
			体をつくる食べもの	ねつやちからの もとなる食べもの	体のちょうしをととのえる 食べもの	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	
 せつぶんきゅうしょく	1 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのうめに はくさいのごまあえ さといものみそしる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう さんま だいたいず みそ かつおぶし	こめ ごま さとう さといも	はくさい にんじん だいこん もやし こまつな うめ	636 kcal 24.9 g 20.0 g 2.4 g
	4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	タコメンチ さんしょくナムル キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく すけそうたら たこ	こめ むぎ さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	もやし きゅうり にんじん キムチ たまねぎ だいこん たら キャベツ	597 kcal 23.5 g 17.8 g 1.8 g
	5 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみぞれに きんぴらごぼう はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ さば	こめ ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ 【そのた：こんにやく】	682 kcal 28.3 g 24.5 g 2.2 g
	6 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりやさいなべ れんこんのマヨしょうゆあえ	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく あつあげ みそ	こめ ごま	うめ にんじん はくさい だいこん ぶなしめじ れんこん みずかけな キャベツ コーン 【そのた：しらたき】	631 kcal 23.3 g 22.2 g 2.6 g
 ふるさときゅうしょく ↑ ふくい 井 の ブ ラ ン ド 豚 が 登 場 し ま す よ ！	7 木	しょうゆかつどん ぎゅうにゅう	うちまめとだいこんのもの ふとわかめのすましじる ねんこうケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ たまご わかめ こんぶ	こめ なたねあぶら ふ パンこ さとう こむぎこ くるみ なまクリーム コーンスターチ パター	だいこん にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ うめ	867 kcal 28.4 g 27.0 g 3.7 g
	8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースかけ ゆでブロッコリー コーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	こめ なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン たら	656 kcal 23.3 g 15.9 g 2.5 g
	11 月	けんこくきねんひ 建国記念の日					
	12 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	こまつなとコーンのいためもの とんじる いよかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ うすあげ みそ	なたねあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん コーン しょうが だいこん たまねぎ ねぎ いよかん	580 kcal 20.7 g 15.1 g 2.2 g
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースに むぎとろめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ	こめ なたねあぶら ごまあぶら さとう むぎとろめんじる でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん ねぎ ぶなしめじ	681 kcal 27.2 g 18.6 g 2.7 g	
14 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	れんこんにくづめサンドフライ あおのりポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン のり	こめ れんこん パンこ なたねあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ しょうが	634 kcal 19.0 g 19.0 g 1.8 g	
 アイアン ぎゅうしょく	15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフシチュー ひじきとやさいのソテー 1しよくチーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき チーズ	こめ じゃがいも シチュールウ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	718 kcal 22.0 g 22.6 g 3.1 g
	18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	おやこに こまつなのおひたし にぼし	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ にぼし	こめ じゃがいも ごま なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	656 kcal 25.9 g 19.3 g 1.9 g
 はっぴー ぎゅうしょく	19 火	ごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ スパゲッティのケチャップいため たまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご とうふ パルメザンチーズ	こめ なたねあぶら パンこ こむぎこ でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ たら	719 kcal 27.2 g 22.8 g 2.5 g
	20 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ じゃがいも しらたき なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし たら	657 kcal 23.2 g 15.0 g 2.1 g
 かみかみ ぎゅうしょく	21 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのケチャップみそがらめ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん もやし ねぎ ほししいたけ	686 kcal 22.8 g 22.3 g 2.0 g
	22 金	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう	はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり キャベツ	659 kcal 19.5 g 16.4 g 2.6 g
25 月	がっこうこうかいびふりかえ 学校公開日振替						
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	マカロニサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ みそ	こめ ごまあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ あおピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン えのき にんじん ねぎ	635 kcal 22.2 g 20.1 g 2.3 g	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	あまえびとだいたいのあげに たまねぎのみそしる きなこクリームだいく	ぎゅうにゅう あまえび だいたい さつまあげ みそ きなこ なまクリーム	こめ なたねあぶら さつまいも でんぶん	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	699 kcal 21.0 g 20.2 g 2.1 g	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふのそぼろに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	こめ じゃがいも なたねあぶら ごま さとう	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう きゅうり 【そのた：こんにやく】	646 kcal 22.0 g 20.8 g 1.8 g	

※ 予算や食材料の納入の関係で献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※ 毎月、成長期に大切な栄養素(鉄・カルシウム)を強化した献立を取り入れています。  
 アイアン給食・・・鉄分強化献立 歯ッピー給食・・・カルシウム強化献立 カミカミ給食・・・噛みごたえのある献立