



がつ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



日 曜	月	こんだてめい 献 立 名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	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 ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こおりどうふ あおのり	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	599 26.0 21.3 2.2	
3	火	ぎゅうにゅう くろパン チリコンカン カラフルソテー	くろパン あぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいす ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	622 29.4 23.9 2.4	
4	水	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん はるさめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそとりにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ りんごソース にら キャベツ	597 22.6 16.2 1.8	
5	木	ぎゅうにゅう ごはん まぐろカツ キャベツとコーンの いためもの だいすのいそに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう マグロカツ とりにく ひじき だいす あぶらあげ	コーン キャベツ つきこんに やく にんじん	618 20.5 20.6 1.3	
6	金	ぎゅうにゅう (ごはん) さつまいもごはん はくさいと とうふのみそしる	ごはん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ はくさい こまつな	588 21.0 17.2 1.5	
9	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン マーブルケーキ	ホットラーメン あぶら ホットケーキミックス バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	にんにく にんじん もやし めんま こまつな ながねぎ	666 25.1 18.1 2.8	もうすぐバレンタインデーなので、ぎゅうしうしくしてマーブルケーキをつくります。
10	火	ぎゅうにゅう コッペパン (まるがた) チキンカツ クリームシチュー	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ じやがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんに ゆう	たまねぎ にんじん はくさい	631 29.1 23.9 2.2	
12	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナのさんしょくどん ゆばのすましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく ゆば	しょうが にんじん えだまめ だいこん こまつな	614 24.5 22.0 1.9	しまいとし (にっこうし) の「ゆば」をつかったこんだて
13	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ ハートがたハンバーグ キャベツのソテー	アルファかまい あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	566 22.6 21.0 1.7	バレンタインデー こんだて
16	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース あおのりポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート チーズ あおのり	にんにく たまねぎ にんじん トマト	694 23.3 27.5 1.8	
17	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) ココアロール ペンネのクリームに	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じやがいも こむぎこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんに ゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	628 24.8 26.8 1.9	

こんげつのおだわらさん・かながわさん (よてい)

こまつな・キャベツ・だいこん・ながねぎ・もやし



日	曜	こんだてめい 献 立 名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	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 ちうしょととのえる もとになる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal)		備 考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
18	水	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ^{ビーフンいため}	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	644	23.3	
19	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき とろみじる いちごゼリー	ごはん さとう あぶら かたくりこ いちごゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	587	23.8	
20	金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ にくだんごの あますあんかけ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ ながねぎ	605	19.9	
24	火	ぎゅうにゅう チーズパン マーマレードチキン ラビオリのトマトに	チーズパン マーマレード あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう ラビオリ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	602	28.4	
25	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ひじきおこわ とんじる	しろおこわ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	595	26.5	
26	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ はくさいのスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト	にんにく にんじん コーン もやし こまつな はくさいキムチ りんごソース たまねぎ はくさい しょうが	606	22.6	
27	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス おんやさい イタリアンドレッシング	ごはん あぶら こむぎこ バター イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	649	20.9	
						2.5		



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて、健康を願う風習があります。



毎日飲んでいる牛乳、日によつて味が違うと感じることはありますか？牛乳は牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。牛は、夏は水分を多くとるために、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると、牛乳が残りがちになりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを確かめてみてください。

