

学校給食予定献立表

朝ごはんをしっかり食べて
マラソン大会がんばろう!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			589	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			629
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	チキンカレー	とりにく	40		○		小(高)
ぶたキムチ (おかず3位)	はくさいキムチ	15		○		665	コールスロー サラダ	じゃがいも	50	○			680
わかめスープ	あつあげ	20		○		中・高		たまねぎ	40		○		840
せつぶんまめ	キャベツ	20		○		804		にんじん	15		○		
	にら	5		○				グリーンピース	5		○		
	だいずもやし	10		○				にんにく・しょうが	0.3		○		
	エリンギ	10		○				あぶら	1	○			
	にんにく・しょうが	0.3		○				カレールウ	18	○			
	はるさめ	10	○					カレーこ					
	あぶら・ごまあぶら	1	○					ウスターソース	1				
	しょうゆ	1						ケチャップ	1				
	さけ	1						とりがらスープ					
	とりにく	5		○				キャベツ	40				
	わかめ	0.5		○				きゅうり	15				
	こまつな	15		○				にんじん	5				
	だいこん	20		○				ホールコーン	10				
	ねぎ	5		○				あぶら	2	○			
	しょうゆ 3 さけ 1							リングす	3				
	とりがらスープ							さとう	0.5	○			
	しお こしょう							しお こしょう					
	せつぶんまめ	15		○									
4日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しょくパン	50	○			605	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553
しょくパン	イチゴジャム	15	○			小(高)	ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)
イチゴジャム	ウインナー	20		○		667	ホイコーロー	あつあげ	30		○		630
ポトフ	じゃがいも	50	○			中・高		キャベツ	40		○		778
マカロニサラダ	たまねぎ	40		○		838		にんじん	10		○		
	にんじん	20		○				たけのこ	15		○		
	だいこん	20		○				たまねぎ	30		○		
	ブロッコリー	20		○				にんにく・しょうが	0.2		○		
	とりがらスープ							あかみそ	4		○		
	しお こしょう							しょうゆ	2				
	しるワイン	1						さとう	2	○			
	マカロニ	10	○					さけ・みりん	1				
	キャベツ	20		○				トウバンジャン					
	にんじん	5		○				あぶら	1	○			
	ホールコーン	5		○				とりにく	10		○		
	エッグケアマヨネーズ	10	○					こまつな	10		○		
								にんじん	5		○		
								ねぎ	5		○		
								ほししいたけ	1		○		
								しょうが	0.2		○		
								ビーフン	5	○			
								あぶら	1	○			
								さけ	2		○		
								しお こしょう					
								とりがらスープ					
								かたくりこ	1	○			
5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			621							
ごはん	さば	50		○		小(高)							
さばのみそに	つちしょうが	1		○		688							
のっぺいに	みそ	5		○		中・高							
	あかみそ	2		○		870							
	しょうゆ	2											
	さとう	3											
	さけ	3											
	みりん	2											
	とりにく	20		○									
	だいこん	40		○									
	にんじん	10		○									
	ごぼう	20		○									
	はくさい	30		○									
	ほししいたけ	1											
	さといも	30	○										
	しょうゆ	3											
	さけ・みりん	2											
	だしじる												
	あぶら	1		○									
	かたくりこ			○									

学校給食週間
最終日!

2月3日
節分

大豆をいた福豆をまいて鬼(病気や
災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を
食べて、1年の健康や無事を願います。
家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガ
シ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの
頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワ
シにおいて、鬼を追いはらいます。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ペンネ	50	○			612	ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			625
とりにくと	とりにく	20		○			おきつパン	とりにく	50		○		小(高)
ペンネの	たまねぎ	40			○	小(高)	しお	しお					682
クリームに	こまつな	10			○	642	にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.3			○	
	にんじん	5			○		どうにゅう	どうにゅう	8		○		中・高
だいずのサラダ	マッシュルーム	5			○	中・高	ケチャップ	ケチャップ	5				878
	あぶら	1	○			799	ウスターソース	ウスターソース	2				
	どうにゅう	30		○			かぼちゃサラダ	レモンじゅ	0.5			○	
きつまいもの	ホワイトルウ	8	○				しろワイン	しろワイン	1				
はちみつかけ	しろワイン	1					カレーこ	カレーこ					
	とりがらスープ						かぼちゃ	かぼちゃ	40			○	
	しお こしょう						たまねぎ	たまねぎ	5			○	
	だいずみずに	10		○			さやいんげん	さやいんげん	10			○	
	ハム	10		○			ホールコーン	ホールコーン	10			○	
	キャベツ	30			○		ドレッシング	ドレッシング	10	○			
	さやいんげん	10			○		たまご	たまご	20		○		
	ドレッシング	10	○				ほうれんそう	ほうれんそう	10			○	
	きつまいも	50	○				たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	あぶら	2	○				にんじん	にんじん	5			○	
	はちみつ	10	○				とりがらスープ	とりがらスープ				○	
12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			609
ごはん	ぎゅうにく	30		○			とりにくと	とりにく	40		○		小(高)
すきやきふうに	やきとうふ	40		○		小(高)	はくさい	はくさい	50			○	649
	いとこんにやく	20				665	たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	はくさい	50			○	中・高	にんじん	にんじん	10			○	中・高
ちくわと	にんじん	15			○	804	たけのこ・ねぎ	たけのこ・ねぎ	10			○	781
きりぼし	しろねぎ	10			○		しょうが	しょうが	0.2			○	
だいこんの	たまねぎ	40			○		しょうゆ	しょうゆ	6				
あまずいため	あぶら	1	○				さけ・みりん	さけ・みりん	2				
	さとう	5	○				だしじゅ	だしじゅ	しお				
	しょうゆ	7					あぶら	あぶら	1	○			
	さけ・みりん	3					かたくりこ	かたくりこ	3	○			
	だしじゅ						じゃがいも	じゃがいも	40	○			
	ちくわ	10		○			にんじん	にんじん	5			○	
	こんぶ	1		○			れんこん	れんこん	15			○	
	きりぼしだいこん	5			○		あぶら	あぶら	1	○			
	にんじん	5			○		さとう	さとう	3	○			
	あぶら	3	○				しょうゆ	しょうゆ	3				
	さとう	2.5	○				さけ	さけ	1				
	す しょうゆ	1					リンゴゼリー	リンゴゼリー	80	○			
	ごま	1											
15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			624	こめ	こめ	80	○			624
ごはん	さけきりみ	30		○			さけきりみ	さけきりみ	30		○		小(高)
いしかりじゅ	とうふ	40		○		695	だいこん	だいこん	30			○	
ミンチカツ	だいこん	30			○	中・高	キャベツ	キャベツ	40			○	
	キャベツ	40			○	875	ホールコーン	ホールコーン	10			○	
	ホールコーン	10			○		にんじん	にんじん	10			○	
	にんじん	10			○		しゅんぎく	しゅんぎく	5			○	
	しゅんぎく	5			○		じゃがいも	じゃがいも	30	○			
	じゃがいも	30			○		みそ	みそ	8		○		
	みそ	8			○		しょうゆ	しょうゆ	1				
	しょうゆ	1					さけ	さけ	2				
	さけ	2					みりん	みりん	1				
	みりん	1					だしじゅ	だしじゅ					
	だしじゅ						ミンチカツ	ミンチカツ	50			○	
	ミンチカツ	50			○		あぶら	あぶら	2	○			
	あぶら	2	○										

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)