

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)
3日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			652	ぎゅうにゅう	しょうパン	50	○			588
ごはん	いわし	50					はちみつ	はちみつ	10	○			
いわしの	しょうが	0.3			○	小(高)	しょうパン	ぶたにく	40		○		小(高)
かばやき	さけ	1				714	はちみつ	じゃがいも	50	○			656
こまつなど	しお	0.2					ポークシチュー	たまねぎ	40			○	中・高
もやしの	かたくりこ	8	○			中・高	ほうれんそうと	にんじん	20			○	845
ごまあえ	あぶら	5	○			814	ツナのソテー	セロリ	5			○	
だいこんと	さとう	3.5	○				しょうゆ	マッシュルーム	5			○	
じゃがいもの	しょうゆ	5					みりん	ソテードオニオン	5			○	
みそしる	さけ	3					せつぶんまめ	ブロッコリー	20			○	
	みりん	3						にんにく	0.3			○	
	こまつな	20			○			あぶら	1	○			
	もやし	30			○			ハヤシルウ	10	○			
	さとう	1	○					ケチャップ	5				
	しょうゆ	2						トマトピューレ	5				
	ごま	1.5	○					ウスターソース	1				
	だいこん	30			○			あかワイン	2				
	たまねぎ	20			○			とりがらスープ	しお	こしょう			
	ねぎ	5			○			ほうれんそう	20			○	
	じゃがいも	30	○					キャベツ	20			○	
	みそ	8			○			ホールコーン	10			○	
	だしじる							ツナレトルト	10			○	
	せつぶんまめ	10			○			オリーブオイル	2	○			
								しょうゆ	1				
								しお	こしょう				
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			623	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			597
ごはん	あつあげ	30			○		ごはん	ham	20		○		
みそおでん	ちくわ	20			○	小(高)	みそおでん	キャベツ・たまねぎ	20			○	小(高)
キャベツと	ぶたにく	10			○	706	キャベツの	ホールコーン	5			○	641
こんぶの	うずらたまご	20			○	中・高	ピラフ	オリーブオイル	3				中・高
すのもの	さといも	50	○			874	さつまいもと	しろワイン	1				764
	だいこん	50			○		きのこの	しお	こしょう			○	
	にんじん	15			○		クリームスープ	とりにく	10			○	
	こんにゃく	15					イチゴ	さつまいも	30	○			
	さとう	1	○				ヨーグルト	たまねぎ	30			○	
	みそ	4			○			にんじん	5			○	
	しろみそ	2			○			しめじ・しいたけ	5			○	
	しょうゆ	1						ホワイトルウ	7	○			
	さけ	3						とうにゅう	20			○	
	みりん	2						しろワイン	1				
	だしじる							とりがらスープ	しお	こしょう			
	キャベツ	40			○			イチゴヨーグルト	80			○	
	にんじん	5			○								
	こんぶ	0.5			○								
	さとう	3	○										
	す	4.5											
	しお												
							7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	こめ	80	○			621
							ごはん	さのたまあじつけのり	1.5				
							さのたま	ぶたミンチ	30			○	小(高)
							あじつけのり	だいこん	80			○	693
								たまねぎ	30			○	
								たけのこ	15			○	中・高
								ねぎ	5			○	847
								マーボー	にんにく・しょうが	0.3			
								だいこん	あぶら・ごまあぶら	1	○		
								とうふバーグ	あかみそ	8		○	
									しょうゆ・さけ	2			
									トウバンジャン				
									さとう	1.5	○		
									とりがらスープ				
									かたくりこ	2		○	
									とうふバーグ	50		○	
									あぶら				

福は内、鬼は外!



立春の前日に行われる節分の豆まきは「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

(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。)

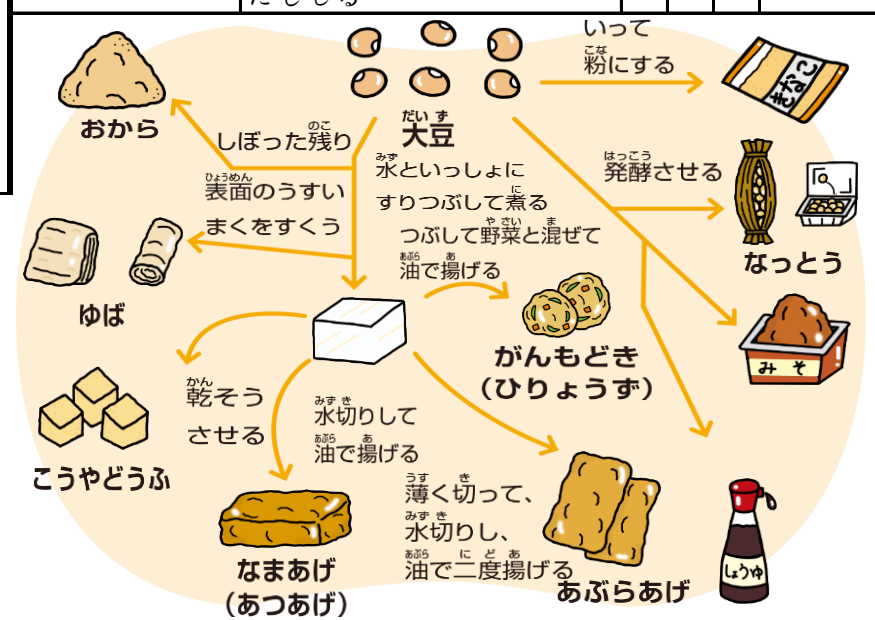
学校給食予定献立表

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

いただきますの前の手洗い・手洗いは、しっかりと!



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)
10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			588	ぎゅうにゅう	うどん	120	○			607
レーズンパン	にくだんご	50		○		小(高)	あんかけうどん	とりにく	30		○		小(高)
にくだんご	あぶら	2	○			661	かまぼこ	かまぼこ	10		○		630
ケチャップ	たまねぎ	50			○	中・高	うすあげ	うすあげ	5		○		795
いため	にんじん	15			○	871	ほうれんそうの	はくさい	30			○	中・高
とりにくと	エリンギ	5			○		たまごとし	にんじん・ねぎ	10			○	
むぎのスープ	ブロッコリー	20			○		だいがくいも	しめじ	5			○	
リンゴかんづめ	じゃがいも	40	○				しょうが	しょうが	0.5			○	
	にんにく	0.3			○		しょうゆ	しょうゆ	6				
	オリーブオイル	1	○				みりん	みりん	4				
	ケチャップ	15					だしじる	だしじる	しお				
	ウスターソース	1					かたくりこ	かたくりこ	3	○			
	しょうゆ・さけ	1					ほうれんそう	ほうれんそう	20			○	
	さとう	1	○				たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	とりにく	15		○			ウインナー	ウインナー	10			○	
	おしむぎ	3	○				たまご	たまご	30			○	
	たまねぎ	20			○		あぶら	あぶら	3	○			
	にんじん・ねぎ	10			○		しょうゆ	しょうゆ	1				
	セロリ	5			○		しお	しお	こしょう				
	オリーブオイル	1	○				さつまいも	さつまいも	50	○			
	みりん	2.5					あぶら	あぶら	4	○			
	しろワイン	1.5					さとう	さとう	6	○			
	しお	こしょう					みずあめ	みずあめ	3	○			
	とりがらスープ						しょうゆ	しょうゆ	0.5				
	りんごかんづめ	40			○								
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			624	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			604
ごはん	さわら	60		○		小(高)	そぼろどんぶり	とりミンチ	50		○		小(高)
さわらの	しお	2				691	こんさいの	だいずミンチ	5		○		687
ゆうあんやき	さけ	2				中・高	かすじる	たまねぎ	50			○	843
きりぼし	ゆずしぼりじる	1.5			○	843		にんじん	15			○	
だいこんの	さけ・みりん	2						しょうが	1			○	
すのもの	さとう	1.5	○					あぶら	1	○			
さわにわん	しょうゆ	3						さとう	4.5	○			
	かたくりこ	1	○					しょうゆ	7				
	きりぼしだいこん	8						さけ・みりん	2				
	にんじん	10			○			ぶたにく	5		○		
	わかめ	0.3		○				ごぼう・にんじん	15			○	
	さとう	2	○					だいこん	25			○	
	す 5	しょうゆ	0.5					さといも	25	○			
	しお							ねぎ	5			○	
	ぶたにく	10			○			さけかす	5			○	
	キャベツ	30			○			みそ	5	○			
	ごぼう・たけのこ	10			○			しろみそ	3	○			
	にんじん	10			○			だしじる					
	なましいたけ・ねぎ	5			○								
	しょうゆ	1											
	みりん・さけ	2											
	だしじる	しお	こしょう										



豆と大豆製品

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。まめに働く、まめに暮らす、まめな人...などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB₁やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。

(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。)