

# 平成27年2月 きゅうしょくこんだてひょう



太田市立葎川小学校

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか	ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず・そのた	あか		みどり		きいろ		エネルギー(Kcal)	
				からだをつくる	からだのちようしをととのえる	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
1	日	せわりコッパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ こごかな	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし だいこん	パン めん	あぶら ドレッシング	610 28.5 18.7	○じばさん やさい
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ふくまめ はくさいのみそしる こまつなのびたし	いわし とうふ あぶらあげ まめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい もやし たまねぎ えのき	ごはん じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら	692 27.4 23.5	こんげつは よしださん 「ねぎ」
4	水	こめつコッパン ぎゅうにゅう	プレーンオムレツ パンプキンシチュー グリーンサラダ ケチャップ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめつコッパン じゃがいも	ホワイトルー あぶら ドレッシング	617 25.2 22.9	
5	木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけフライ キャベツのみそしる ソース	さけ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ えのき	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら	688 27.9 21.8	
6	金	しょくパン ぎゅうにゅう	さんしょくソー ポトフ いちご&マーガリン	ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	しょくパン じゃがいも いちごジャム	あぶら マーガリン	632 20.1 22.2	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ ミネストローネ きのこソース ぽんかん	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	しめじ えのき マッシュルーム ぼんかん たまねぎ セロリ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら	668 23.7 19.2	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが くきわかめきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えだまめ こんにやく	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	645 21.2 13.6	「ほうれんそう」 です
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご やさいたっぷりみそしる きりほしだいこんのもの	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのき キャベツ きりほしだいこん	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら	631 21.1 15.2	
13	金	パンプキンパン ぎゅうにゅう	だいやとペンネのミートソースに グリーンサラダ チョコプリン	ぶたにく だいや ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パンプキンパン ペンネ さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	680 26.7 21.7	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナやきにく ふゆやさいみそしる	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん さんおんとう	ごま ごまあぶら	616 25.3 18.2	しんせんで おいしい やさいなので かんしやして たべましよう
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに かきたまじる はくさいのそくせきづけ	さば たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	638 26.3 20.6	
18	水	くろパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ おさかなサラダ ホイップハニー	ベーコン えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	くろパン スパゲティ はちみつ	バター あぶら マーガリン	579 19.7 22.4	23日(月) おたのしみ デザートが です
19	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	どさんこじる こまつなのさっぱりあえ	あぶらあげ ぶたにく さけ やきどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ だいこん コーン もやし	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら バター	580 23.4 15.4	なにか でるのか たのしみに して ください
20	金	はいがパン ぎゅうにゅう	チリコンカン はなやさいサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	はいがパン じゃがいも さんおんとう	あぶら マヨネーズ	675 26.4 26.3	
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに やまぶきあえ おたのしみデザート	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい しらたき キャベツ えのき コーン	ごはん さんおんとう	あぶら	704 24.7 22.2	
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン おうとう みかん パナナ	むぎごはん じゃがいも	カレールー あぶら	688 22.1 14.3	
25	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	マカロニのトマトクリームに こまつなサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ レモン マッシュルーム	ミルクパン マカロニ じゃがいも さんおんとう	あぶら	656 24.3 24.2	
26	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくとだいやのソー みそワタンスープ デコポン	とりにく だいや ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん にら	たけのこ デコポン しいたけ メンマ もやし キャベツ	ごはん ワタタン さんおんとう かたくりこ	ごまあぶら	612 26.1 13.8	1/26から しんまい をつかって います
27	金	バックラーメン ぎゅうにゅう	あげぎょうぎ しょうゆラーメン こうみづけ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ メンマ きゅうり もやし たくあん しょうが	バックラーメン あぶら ごま	647 26.3 21.0		



※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

**2月の給食費の引き落としは 2月 26日(木)です。前日までに入金をお願いします。**