



平成31年2月きゅうしょくこんだてひょう



太田市立太田東小学校

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				あか		みどり		きいろ		
		主食・飲み物	おかず	からだをつくる 1群 2群	からだのちょうしをととのえる 3群 4群	エネルギーのもとになる 5群 6群				
1	金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	みそけんちん いわしのうめ ぶくまめ	とりにく たいす あぶらあげ とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら	699 30.1 23.8
4	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さんおんとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	698 27.7 21.9
5	火	やきカレーパン ミルクコーヒー ぎゅうにゅう	★6年リクエストこんだて★ コーンクリームスープ シーザーサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン ミルメーク じゃがいも クルトン	あぶら ドレッシング	683 25.3 23.6
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのスタミナいため	たまご さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん もやし ねぎ	ごはん かたくりこ さんおんとう	ごまあぶら	632 29.6 17.6
7	木	チョコチップパン ぎゅうにゅう	★6年リクエストこんだて★ ごもくうどん かきあげ だいこんサラダ	とりにく かきあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	パン うどん	あぶら ドレッシング	700 24.4 23.1
8	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに おかかあえ ブチダノン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ブチダノン	にんじん いんげん	しそ れんこん ごぼう たけのこ ほうれんそう こんにゃく はくさい	ごはん さといも さんおんとう	あぶら	664 25.5 17.4
11	月	けんこくきねんのひ 								
12	火	メロンパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲッティ じゃこサラダ	ベーコン じゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	パン スパゲッティ	バター ドレッシング	702 23.3 23.2
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフンスープ ホキのカレーたつたあげ ごますあえ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし しいたけ	ごはん ビーフン さんおんとう かたくりこ	ごま	634 25.3 18.3
14	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ブラウنشチュ イタリアンサラダ チョコタルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかびーまん きいろピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも チョコタルト	あぶら ドレッシング	648 27.0 20.4
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	みそワタン チンジャオロース	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン	にら キャベツ もやし ねぎ たけのこ	ごはん ワタン	ごまあぶら あぶら	648 27.0 20.4
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	こんさいのみそしる とりにくとだいすのソテー さけふりかけ	とりにく たいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう しめじ たけのこ しいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら	629 25.5 17.7
19	火	さらうどん ぎゅうにゅう	ブロッコリーとチーズのサラダ シフォンケーキ	とりにく いか なると うすらのたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ	さらうどんめん さんおんとう シフォンケーキ	ドレッシング	631 24.7 27.8
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	かぶのみそしる あかうおのかすづけやき ちゅうかいため	あぶらあげ あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	かぶ たまねぎ もやし たけのこ	ごはん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	621 28.6 16.6
21	木	パンズパン ぎゅうにゅう	ポトフ マカロニサラダ アーモンドフィッシュ	とりにく	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン じゃがいも パンネ	マヨネーズ アーモンド	684 25.0 25.1
22	金	むぎごはん ジョアブルーベリー	★6年リクエストこんだて★ シーフードカレー フルーツポンチ	えび いか あさり	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ みかん パイン おうとう	むぎごはん じゃがいも	あぶら	643 17.5 13.1
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	とりつみれじる さけのみそゆあんやき れんこんのきんぴら	にくだんご さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	616 29.2 15.2
26	火	ココアパン ぎゅうにゅう	チキンのトマトクリームに ツナとキャベツのソテー スウィーティ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン スウィーティ	パン じゃがいも パンネ	あぶら	700 26.3 24.0
27	水	ちゅうかふう ませごはん ぎゅうにゅう	チゲじる ナムル	チャーシュー ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ きゅうり ねぎ だいこん キムチ えのきだけ はくさい もやし	ごはん さんおんとう	ごまあぶら あぶら	667 29.2 20.8
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	にらのみそしる ソースカツ ひじきサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん	たまねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり	ごはん さんおんとう	ごまあぶら ごま	664 27.2 17.9

★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
 ★米、牛乳は太田市産を使用しています。★野菜はすべて加熱してあります。

2月の給食費の引き落としは 2月26日(火)です。
 前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。

?給食クイズ?

節分といえば節分豆、そして最近では恵方巻が有名ですが、節分の日によく食べられている魚は何でしょう?

- ①いわし ②さんま ③さば



正解は、①のいわしです。
 鬼は、いわしの臭いや柾のトゲが嫌いなので、家の中に入ってこないよう
 玄関に飾る習慣があります。

