



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		
				からだをつくる 1群	からだをつくる 2群	からだのちょうしをととのえる 3群	からだのちょうしをととのえる 4群	エネルギーのもとになる 5群	エネルギーのもとになる 6群	
1	金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	みそけんちん いわしのうめに 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 ぎゅうにゅう とうふ	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 ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう	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	あぶら 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 さつまあげ	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 ドレッシング	あぶら 670 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 フチダノン	とりにく ぎゅうにゅう フチダノン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しそ れんこん ごぼう たけのこ 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 ドレッシング	バター 670 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 ぎゅうにゅう 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 さんおんとう	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 とりにくとだいたいのソテー さけふりかけ	とりにく だいたい	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 こさかな	ぎゅうにゅう	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 670 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 とりにく	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、いわしの臭いや柊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。

