

小学校

日日 日		曜	-		お も	なざ	いり	ょう		栄	養	素	量	
本	日	旧	· ·	おかず										食塩相当量
本									ブロッコリー		kcal	g	g	g
	1	木			じゃがいも	さとう	ウインナー		にんじん にんにく	きゅうり たまねぎ	666	26.4	20.0	2.1
	2	金		ひじきのにもの じ つみれじる	米 油	さとう	とり肉 だい いわし たら	\ず ぶた肉 5 みそ	キャベツ えだまめ	にんじん 大根	668	29.6	24.6	2.4
であった。	5	月	なっとう	ボロニアステーキ キャベツとささみのサラダ	米 さとう	油 さといも	牛乳 とり肉	油揚げ	きゅうり もやし	たまねぎ	609	29.2	20.0	2.2
	6	火	ぎゅうにゅう	いそあえ にくじゃが	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油	みそ	あり	もやし		650	26.8	22.5	2.0
************************************	7	水	ごはん	きりぼしだいこんのちゅうかあえ マーボーどうふ りんごゼリー	米 ごま油 でんぷん		ぶた肉	だいず	にんじん にんにく・しょうが	こら レモン たまねぎ	649	26.7	19.5	2.3
空からにゅう カーマットできたまご 本語 さとう 本語 とり向 注明 にいず えのきたけ 長れら たまねぎ であったいかのみそしる であったいかのかみそしる であったいかのかったいのではなったいかのかったいのではなったいかのかったいがのから であったいかのかったいがのから であったいかのから であったいかのから であったいかのから であったいかのから であったいかのから であったいから であっかい であったいから であっかいから であったいから であったいがら であったいから であっかいから であったいから であったいから であっかいから であったいから であっかいから であったいから	8	木		キャベツ ワンタンスープ	パン ごま油	ワンタン		ウインナー ヨーグルト	キャベツ もやし たまねぎ	しょうが にんじん	616	27.3	25.6	2.5
13 大	9	金	ぎゅうにゅう	あつやきたまご こぎつねごはんのぐ とうふとわかめのみそしる	米 油	さとう	とり肉 油揚げ わかめ	だいず 豆腐	しょうが にんじん	たまねぎ	603	28.0	20.3	2.5
14 水 カートのハンパーグ 大き 大き 大き 大変 大変 大変 大変 大変	13	火	ごはん なのはなふりかけ	まつかぜやき ごぼうサラダ あつあげのみそしる	米 ごま	さとう	牛乳 ハム みそ のり	とり肉 厚揚げ かつお節	きゅうり えた キャベツ たま	ぎまめ 長ねぎ ねぎ なのはな	589	24.2	17.7	2.4
15 木 きゅうにゅう さなやさいサラダ さなり でかいも 油 でカリー ともうしにかい ともうしにかいか ともの でかいけん でがいけん でかいけん でかいけん でがいがん でかいけん でかいけん でかいけん でかいけん でかいけん でかいけん でがいがん でがいがん でがいがん でがいがん でか	14	水		ハートのハンバーグ キャベツときゅうりのごまあえ とんじる		ごま	牛乳 豆腐	ぶた肉	トマト きゅうり ごぼう	キャベツ にんじん 大根	627	23.2	20.3	2.1
16 金 ラード・カルのサラダ 16.2 2.2 17.5 2.5	15	木		グリルチキン ** はなやさいサラダ	じゃがいも				ブロッコリー きゅうり セロリ	とうもろこし にんじん たまねぎ	641	29.6	23.9	2.4
19 月 まさらづさんやきのり ナムルレートックスープ 大人ルレートックスープ ナンルレートックスープ ナンルレートックスープ ナンルレートックスープ ナンルレートックスープ ナンルレートックスープ ナンルレートックスープ ナックスープ	16	金	ぎゅうにゅう		じゃがいた	油 さとう	牛乳 わかめ		にんにく たまねぎ	しょうが にんじん	600	21.6	16.2	2.6
20 火 チョコクリーム きゅうにゅう プロッコリーのおかかあえ タンメン	19	月	きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	ナムル トックスープ	米 ごま ごま油	さとう	とり肉 わかめ		にんじん		609	24.8	17.5	2.1
さいっ ではん ではん ではん ではん でんぶん でんぶん でんぶん でもらい でんぶん でもらい でんぶん でもらい でんぶん でんぶん でんぶん でもらい でんぶん でんぶん でもらい でもい でもらい でもらい でもい	20	火	しょくパン チョコクリーム	ぼうぎょうざ ブロッコリーのおかかあえ	ちゃんぽん麺 小麦粉	パン粉	牛乳 ぶた肉		とうもろこし たまねぎ た!	_{にんにく・しょうが} けのこ 長ねぎ	586	26.0	19.4	2.9
22 木 ではん ぶたにくのかくにふう 次でだくさんみそしる オレンジゼリー でんぷん 油 でんぷん 上まつな 大根 表だまめ にんじん ままつな 大根 表できたけ ままつな 大本 でんぷん 油 かぶのみそしる でんぷん 油 かぶのみそしる でんぷん 油 かぶのみそしる でんぷん 油 でんぷん 油 かぶのみそしる でんぷん 油 でんぷん カぞ でんじん とうもろこし でんじん とうもろこし でんじん でんじん とうもろこし でんじん ではいこん でんじん ではいこん でんじん ではいこん ではいこん でんじん ではいこん ではいこん でんじん ではいこん でんじん ではいこん ではいこん ではいこん ではいこん ではいこん でんじん ではいこん ではいいこん ではいいい	21	水		ぶたごぼう	米油	さとう	ぶた肉	とり肉	えだまめ たまねぎ	にんにく・しょうが キャベツ	623	32.7	20.0	2.3
26 月 さばのカレーなんばんづけ 米 でんぷん 油 さとう でんぷん 油	22	木		ぐだくさんみそしる	米 じゃがいも		牛乳 豆腐		長ねぎ にんじん	大根 えだまめ はくさい	599	24.9	13.6	2.1
27 火 ぎゅうにゅう レモンかじゅうサラダ カーンポタージュ いき粉 しゃがいも パン粉 かきゅうにゅう がいていない ではん アッシュドボーク がしつきこざかな とり肉 かたくちいわし なのはなとさつまいものかきあげ ではん ではん ではん でんつゆ) できゅうにゅう ではん なのはなとさつまいものかきあげ できゅうにゅう ではん でんつゆ) できゅうにゅう ではん かきゅうにゅう できゅうり とうもろこし にんじん ではん ではん でんつゆ) できゅうにゅう だいこんとぶたにくのうまに 米都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。	26	月		ハムサラダ	米 でんぷん	さとう 油	ハム	油揚げ	長ねぎ きゅうり	キャベツ かぶ	612	24.4	23.9	2.3
28 水 ざはん かいからはなどでしまいものかきあげ 米 さつまいも 中乳 ぶた肉 とり肉 かたくちいわし からいとこんぶのけなどでしまいものかきあげ 米 さつまいも 中乳 ぶた肉 とり肉 トマト きゅうり とうもろこし でんつゆ) ではん でかさいとこんぶのサラダ かたくちいんとぶたにくのうまに かったり かきないとんがんのサラダ だいこんとぶたにくのうまに カスぞ にんじん ごぼう えだまめ カスぞ にんじん ごぼう えだまめ カスぞ にんじん ごぼう えだまめ カスぞ にんじん ごぼう えだまめ カスぞ とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん でゅうり きゅうり とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ちゅうり おいとこんがのサラダ かきないとこんがのサラダ かきないとこんがたにくのうまに カスティー・カスト カスティー・カスト カスティー・カスト カスト マッシュルーム えだまめ カスティー・カスト カスト マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこんとがたにくのうまに カスティー・カスト カスト カスト カスト マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん だいで カスト マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんじん ごぼう えだまめ カスト マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんじん ごぼう えだまめ カスト マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんじく だいこん たまねぎ にんじん ごはん マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ トマト とうもろこし にんじん ごぼう えだまめ カスト マッシュルーム えび アン・カスト マッシュルーム えび アン・カスト マッシュルーム えび アン・カスト マッシュルーム えび アン・カスト マッシュルーム えび アン・スト マッシュルーム えび アン・スト マッシュルーム えび アン・スト マッシュルーム えび アン・スト アン・スト マッシュルーム えび アン・スト マッシュルーム えび アン・スト アン・スト マッシュルーム えび アン・スト	27	火		(ソース) レモンかじゅうサラダ コーンポタージュ	油 じゃがいも 小 麦粉	マカロニ	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	きゅうり とうもろこし	たまねぎ	686	22.4	25.4	2.4
29 木 ごはん なのはなとさつまいものかきあげ 米 さつまいも 牛乳 こんぶ なのはな きゅうり (てんつゆ) ごま油 ハム ぶた肉 キャベツ とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ だいこんとぶたにくのうまに 小麦粉 みそ ぶた肉 にんじん ごぼう えだまめ 599 22.6 17.4 2.9 *都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。	28	水		ハッシュドポーク バンバンジーサラダ あじつきこざかな	来 油 ごま	クイッティオ さとう	だいず かたくちいわし	ぶた肉 とり肉	たまねぎ マッシュルーム トマト	えだまめ	650	27.0	20.4	2.4
*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。	29	木		(てんつゆ) やさいとこんぶのサラダ	米 さとう 油	さつまいも ごま油 小麦粉	牛乳 ハム みそ	こんぶ ぶた肉	なのはな キャベツ にんにく だい	とうもろこし こん たまねぎ	599	22.6	17.4	2.0
■ 平均値	*都	合に	より、献立を変		、あらかじ	めご了承く	ください。					26.2 g	20.4 g	
*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。		*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。									625 kcal	17 %	29 %	2.3 g

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

2月期の給食費の振替日は、 2月29日(木)です。前日までに 振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の I 食分あたりの食塩相当量基準は

2.0g未満です。

※たんぱく質、脂質は摂取 エネルギーに占める割合

小学校基準値 650kcal

※基準値は小学校中学年(3・4年生) を基準にした値です。