

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	ごはん	けんちん汁 ぶたにくとやさいのごまみそいため だいずとじゃこのカリカリあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず じゃこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん たまねぎ キャベツ さやいんげん	617	24.2
2	金	しょくパン (マーマレード)	ABCスープ とりにくのうめマヨやき ポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン マーマレード マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう うめぼし スイートコーン きゅうり	601	25.2
5	月	キムチごはん	プチぎょうざスープ しろみざかなのねぎソースがけ かいそうサラダ(玉ねぎドレ)	飲む ヨーグルト	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	ぶたにく ヨーグルト とりにく パサ かいそうミックス わかめ	キムチ なら にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ キャベツ だいこん	629	24.2
6	火	しょくぱん (ソフトマーガリン)	かぼちゃのカレーに イカのハーブやき じゃことキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ だっしふんにゅう なまクリーム いか じゃこ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スイートコーン キャベツ とうがらし	634	28.0
7	水	なめし	とんじる ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶり	ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが ほうれんそう キャベツ	631	27.7
8	木	ちゅうかめん	ごもくラーメンスープ てづくりあげぎょうざ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ	ぶたにく なると いか うずらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん きくらげ はくさい もやし たまねぎ チンゲンサイ なら キャベツ しいたけ	680	26.6
9	金	チョコチップパン	かぶとブロッコリーのシチュー マカロニサラダ(マヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん かぶ かぶは ブロッコリー マッシュルーム きゅうり スイートコーン キャベツ みかん	660	23.1
13	火	ごはん	にくじゃが ししゃものいそべあげ② くきわかめとうどのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおのり くきわかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ うど ごぼう	699	25.8
14	水	ピザチーズパン	イタリアンスープ ぶたにくのハーベキューソース はくさいとりんごのサラダ(ソイトレ)	ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	ピーマン たまねぎ にんじん スイートコーン ねぎ にんにく りんご レモン はくさい キャベツ	641	28.3
15	木	むぎごはん	おやこどんのぐ やさいチップス いよかん	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ れんこん さやいんげん かぼちゃ いよかん	687	25.3
16	金	ミルクコッペパン	コーンシチュー ハムステーキ コールスローサラダ(フレンチドレ)	ぶどう ジュース	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	ぶどうジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン さやいんげん セロリー キャベツ	632	22.2
19	月	わかめごはん	たまごスープ とりにくのからあげ② はなやさいサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	きくらげ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	647	28.3
20	火	パンプキン しょくパン	ポークビーンズ さばのタンドリーふう だいこんとわかめのサラダ(かんきつドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ さば ヨーグルト わかめ	たまねぎ グリンピース にんじん にんにく しょうが だいこん キャベツ	653	27.7
21	水	にんじんごはん	はっほうさい あんにんフルーツ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぷん あんにんゼリー アーモンド	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご なると いわし	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ もも りんご パインアップル	650	25.7
22	木	まるパン	ラビオリスープ ハムかつ(ソース) こんにやくサラダ(サウサントレ)	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ はくさい もやし	618	27.0
23	金	むぎごはん	スープカレー あげとじゃこいりやさいソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ あぶらあげ じゃこ ヨーグルト	にんにく かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが トマト ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	672	24.1
26	月	ごはん	おでん しゅんぎくのかきあげ(しょうゆ) ミニトマト②	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご えび たまご	にんじん だいこん たまねぎ しゅんぎく スイートコーン ミニトマト	675	24.2
27	火	ごはん	さつまいものみそしる ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ ねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん	671	25.6
28	水	コーンしょくパン	レタスとじゃがいものスープ しろみざかなのオーロラソースがけ ひじきとだいずのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たら ひじき だいず	にんじん たまねぎ レタス マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	647	26.6
日の出町平均								650	25.8
学校給食摂取基準 (範囲)								640	(18~32)

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・給食費は、**2月27日(火)**に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。
 TEL 042-597-3414

★2がつ ひのでのたべもの★

にんじん ... 1日 原島さん
けんちん汁とみそ炒めに入っています。
味わっていただきましょう♪



2月1日(木) せつぶんこんだて
だいずとじゃこのかりかりあげ...せつぶんになみ、
だいずといわし(ちりめんじゃこ)をつかっています。

油断大敵



風邪予防の徹底を!

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に!

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

