

日 よう び	こんだてめい	ぎ ょう に よう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (木)	《パスタの種類を知ろう》 ミルクねじりパン ビーフスパゲティ コールスローサラダ オレンジ	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ オレンジ	ミルクパン スパゲッティ はちみつ	あぶら	592 21.9
2 (金)	☆行事食：節分 えほうまき（むぎごはん のり たまごやき えびのてんぷら ツナサラダ たくあん） ぶたじる せつぶんまめ	☆	たまごやき まぐろ ぶたにく えび あぶらあげ たまご とうふ せつぶんまめ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ねぎ	きゅうり たくあん はくさい だいこん こんにゃく ごぼう	こめ もちごめ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ	627 26.6
5 (月)	《とりなんうどんの名前の由来を知ろう》 しそむぎごはん とりなんうどん はくさいのかぼすあえ りんご	☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ あかしそ	ごぼう しろねぎ はくさい かぼすかじゅう りんご	こめ むぎ さとう うどん	あぶら	604 19.6
6 (火)	《調理員さんに感謝して食べよう》 ちゅうかうたきこみごはん シュウマイ かいそうサラダ とうもろこしのスープ アーモンド	☆	ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ	にんじん みずな こまつな	しょうが たけのこ えだまめ ほししいたけ キャベツ だいこん レモンじる たまねぎ とうもろこし	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら ごま アーモンド	586 21.6
7 (水)	☆メッセージ給食：1日2回は主食・主菜・ 副菜がそろった献立を食べよう むぎごはん こうやとうふのはちもくに ばんさんすう マヨいりこ ぼんかん	☆	とりにく こおりとうふ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん みずな	たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	644 25.6
8 (木)	☆世界食歩歩き：ドイツ ライむぎしょくパン ウィンナーソーセージ ザワークラウト グラーシュ チョコプリン	☆	ウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	ライむぎパン さとう こむぎこ じゃがいも チョコプリン	あぶら バター	585 25.6
9 (金)	☆朝食献立：朝食に野菜を取り入れよう むぎごはん さけのしおやき こまつなのアーモンドあえ たまねぎのみそしる ひじきふりかけ	☆	さけ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら アーモンド	539 21.7
13 (火)	《豆類の栄養を知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ やさいのごまいため あさりのつくだに ヨーグルト	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ あさり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ エリンギ キャベツ	こめ むぎ くろざとう でんぶん さとう	ゴマあぶら ごま あぶら	607 24.2
14 (水)	☆塩こうじ給食：魚がやわらかくなる むぎごはん あじのしおこうじみそやき じゃがいものきんぴら おすいもの アーモンドフィッシュ	☆	あじ こめみそ てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	しょうが こんにゃく えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド フィッシュ	573 25.0
15 (木)	☆食物せんい献立：白花豆 ワンローフパン ブルーベリージャム しろはなまめのシチュー ブロッコリーとアーモンドのサラダ りんご	☆	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし レモンじる りんご	パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド オリーブゆ	625 24.3
16 (金)	☆県産品の日：ほうれんそう むぎごはん さばのにつけ ほうれんそうのかおりあえ みそしる ぼんかん	☆	さば あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう ねぎ	しょうが もやし たまねぎ キャベツ ぼんかん	こめ むぎ くろざとう じゃがいも	あぶら	606 24.9
19 (月)	☆食育の日：鉄(ほうれんそう)カルシウム(き びなご)が多く含まれる食品について知ろう ざっこくごはん きびなごカリカリフライ ツナとやさいのごまいため ごじる あじつけのり	☆	まぐろ だいず とうにゅう おから とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ のり きびなごカリカリフライ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ むぎ げんまい あかまい くろまい あわ きび	あぶら ごま	627 22.6
20 (火)	☆日本味めぐり：長野県 ごぼとんどん（むぎごはん） おおびらじる りんごゼリー	☆	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ほししいたけ だいこん しめじ こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん さといも りんごゼリー	ごま	626 20.2
21 (水)	☆えらぼう給食：肉と魚の栄養の違いを知ろ う むぎごはん ぶりのてりやき または チキンのてりやき れんこんのきんぴら さわにわん	☆	ぶり とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが れんこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	603 24.1
22 (木)	《食事の前には手を洗おう》 しょくパン スライスチーズ とりにくとひよこまめのトマトソースに ツナとアーモンドのサラダ オレンジ	☆	とりにく ひよこまめ まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト トマトピューレ みずな	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも さとう	オリーブゆ アーモンド あぶら	616 28.8
26 (月)	《キーマカレーについて知ろう》 キーマカレー（むぎごはん） ひよこまめのサラダ ヨーグルト	☆	ぎゅうにく だいず レンズまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ レモンじる	こめ むぎ こむぎこ はちみつ	あぶら バター	664 23.1
27 (火)	《野菜をたくさん食べる方法を知ろう》 むぎごはん やさいラーメン じゃがじゃこ くきわかめのつくだに	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ	ねぎ にんじん	もやし とうもろこし キャベツ きくらげ えだまめ	こめ むぎ ちゅうかめん じゃがいも さとう	ごま あぶら	600 19.3
28 (水)	《換気をしよう》 むぎごはん にくじゃが とうふのサラダ アーモンドいりこ	☆	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	640 24.4
29 (木)	わくわくこんだて	☆	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリ にんにく ソテードオニオン	パン じゃがいも さつまポテト	バター ノンエッグ マヨネーズ あぶら	642 23.1

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。