



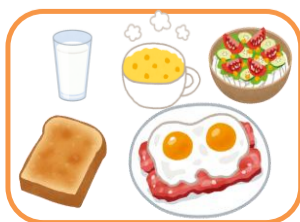
2がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



日 よう び	こんだてめい	おもなしょくひんのほたらぎ							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		ちょうみりょう		
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
1 (金)	★行事食：節分 むぎごはん いわしのピリカラやき ひじきのにもものけんちんじる せつぶんまめ	★	いわしとうふ だいすてんぶら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しめじ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ さといも くろざとう	ゴマあぶら あぶら	しょうゆ さけ みりん しお とうばんじゃん	637 26.4
4 (月)	《切干大根にはカルシウムが多いことを知ろう》 むぎごはん とりなんうどん きりほしだいこんのいためもの じゃこふりかけ	★	とりにく てんぶら	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう しろねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ うどん さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	629 23.9
5 (火)	《冬野菜を味わおう》 ねじりパン ふゆやさいのシチュー アーモンドサラダ ほんかん	★	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	ほんかん キャベツ たまねぎ はくさい レモンじり	パン さといも こむぎ さとう	アーモンド マーガリン あぶら	とりがらスープ す しょうゆ しお こしょう	612 25.4
6 (水)	★食物せんい献立：豆類 むぎごはん きびなごカリカリフライ いきわかめのいために	★	とうふ おから だいす とうにゅう こめみそ むぎみそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご フライ いきわかめ いりこ	にんじん きぬさや ねぎ	だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	674 27.3
7 (木)	《冬が旬の白菜について知ろう》 こめこパン ぶたにくとときのこのケチャップに はなやさいソテー はくさいスープ	★	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい たまねぎ カリフラワー とうもろこし しめじ エリンギ にんにく	こめ こパン じゃがいも でんぶ ん さとう	あぶら	ケチャップ こしょう とりがらスープ ソース ワイン しお	619 29.9
8 (金)	★メッセージ給食：冬の献立 むぎごはん ぶりだいこん ほうれんそうのごまあえ ぶたじる いりこ	★	ぶり あつあげ ぶたにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん もやし はくさい こんにやく ごぼう しょうが ゆず	こめ むぎ さといも くろざとう	ごま	しょうゆ さけ みりん	621 24.6
12 (火)	★協力して準備や後片付けをしよう しょくパン りんごジャム しろみさかなのフリッター カラフルソテー クラムチャウダー	★	シルバー あさり ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こむぎ りんご ジャム ミックス こ てんぶら こ	あぶら マーガリン	とりがらスープ ワイン しお コンソメ こしょう	639 29.4
13 (水)	★カレーの歴史や種類について知ろう むぎごはん キーマカレー フルーツヨーグルト ミニフィッシュ	★	とりにく だいす レンズ まめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト いりこ チーズ だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ みかん パイ おうとう しょうが にんにく	こめ むぎ こむぎ こ	マーガリン あぶら	カレールウ カレー フレイク しお カレー こ ローレル こしょう	703 25.4
14 (木)	★世界食べ歩き：オーストリア ★教科と関連した献立：6年社会 「世界の中の日本とわたしたち」 はいがしよくパン グラーシュ マッシュポテト ポーネンスuppe	★	ぎゅうにく てぼう まめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	はいが パン じゃがいも こむぎ こ さとう	マーガリン あぶら	とりがらスープ ワイン ソース しお パプリカ ローリエ こしょう	644 27.1
15 (金)	★日本味めぐり：群馬県 ソースカツどんぶり（むぎごはん とんかつ ゆでキャベツ ソース） こんにやくのいりにかぶらじる	★	とんかつ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく だいこん はくさい しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ しらたま こ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	ソース みりん さけ しお しょうゆ とうがらし	676 21.7
18 (月)	★いよかんの食べ方を知ろう むぎごはん だいすいりマーボーとうふ こまつなのちゅうかあえ いよかん いりこ	★	とうふ ぶたにく だいす あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	こまつな にんじん	いよかん もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう くろざとう でんぶ ん	ごま ゴマあぶら	しょうゆ さけ す ちゅうか スープ とうばん じゃん	621 23.2
19 (火)	★食育の日：朝ごはんの栄養バランス について知ろう ぶどうしょくパン トマトオムレツ コールスローサラダ やさしいクリームスープ	★	トマト オムレツ しろいんげん まめ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ しめじ とうもろこし	ぶどう パン じゃがいも さとう	あぶら	とりがらスープ す しお こしょう	587 23.3
20 (水)	★えらばう給食 むぎごはん さば または たらのカレーあげ じゃがじゃこみそじる	★	とうふ さば まだら こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えだまめ きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも てんぶら こ	あぶら	さけ しょうゆ しお カレー こ	648 25.1
21 (木)	《ひじきの栄養について知ろう》 コッペパン ひじきいりスパゲッティ はくさいサラダ アーモンド	★	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ とうもろこし えのきたけ	パン スパゲッティ さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ す しお コンソメ こしょう	629 23.8
22 (金)	わくわくこんだて	★	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん しろねぎ ほししいたけ	こめ さつまいも てんぶら こ さとう でんぶ ん	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	720 23.5
25 (月)	★県産品の日：博多なばなおいしい菜 むぎごはん ツナじゃが なばなのごまあえ あさりとくるみのつくだに ほんかん	★	まぐろ だいす あさり	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	ポンカン たまねぎ もやし キャベツ えだまめ しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう くろざとう	くるみ ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ す さけ みりん しお	719 24.2
26 (火)	《きくらげには鉄分が多いことを知ろう》 こくとうコッペパン ソフトチーズ ちゃんぽん ひよこまめのナムル オレンジ	★	ひよこ まめ てんぶら あさり えび ぶたにく いか	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん にら	オレンジ キャベツ もやし とうもろこし きくらげ しょうが にんにく	こくとう パン ちゃんぽん めん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	とりがら スープ とんこ スープ しょうゆ す さけ ソース 材料 ソース しお パウチ こしょう とうばん じゃん	585 28.8
27 (水)	和食献立									
28 (木)	《給食前の手洗いについて考えよう》 エッグサンド（しょくパン スクランブルエッグ）ポテトサラダ ミネストローネ アーモンドフィッシュ	★	たまご てぼう まめ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれん そう トマト トマト ジュース いんげん	キャベツ たまねぎ セロリ えだまめ	パン じゃがいも さとう	アーモンド マーガリン マヨネーズ あぶら	ケチャップ とりがら スープ しお こしょう パプリカ ローリエ	626 25.9

※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。

栄養バランスのとれた朝ごはんを食べよう！ ～パンが主食の時も主菜・副菜・汁物がそろった献立を～



パンが主食の時も主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう！
忙しい朝にはパンにハムやベーコン・卵・野菜などを一緒には
さんで食べると一度に栄養がとれます。また、牛乳やヨーグル
トを添えるとカルシウムも効率よくとれます。
これからますます寒さは厳しくなります。朝ごはんをしっか
り食べて健康な身体をつくりましょう！