



学校給食予定こんだて表・もりつけ表



栄養量平均	エネルギー 602kcal	たんぱく質 25.1g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月			火			水			木			金		
きなこだいぼ 			なめたけあえ 			コーンサラダ 			たらの だつたあげ 			ガバオライス きよみオレンジ 		
ごはん	みそ汁		ごはん	なまあげと ぶたにくのみそ汁		フワフワロール	じゃがいもの スペインふうじ		あぶらあげと だいこんのたきこみごはん	せんべい汁		ごはん	クイツェアオのスーフ	
3日	エネルギー 672kcal	たんぱく質 26.2g	4日	エネルギー 593kcal	たんぱく質 27.6g	5日	エネルギー 571kcal	たんぱく質 24.3g	6日	エネルギー 611kcal	たんぱく質 27.8g	7日	エネルギー 580kcal	たんぱく質 25.0g
【赤】の食品 体をつくるもとになる いわし どうふ みそ わかめ だいす きなこ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら こんやく さとう	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな もやし キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	【赤】の食品 体をつくるもとになる ベーコン とりにく ひよこまめ いか あさり ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら じゃがいも さとう	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく あぶらあげ たら とりにく ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ ごまあぶら かたくりこ さとう しらたき あぶら なんぶせんべい	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる だいこん にんじん しょうが ごぼう しめじ はくさい ながねぎ	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく だいす とりにく ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら ごまあぶら さとう こめめん	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる にんにく たまねぎ あおピーマン あかピーマン パプリカ しょうが こまつな もやし ながねぎ きよみオレンジ
行事食 節分の献立									日本 味のめぐり 青森県			世界 味のめぐり タイ		
キャベツのごまみそあえ 			建国記念の日 (学校お休み) 			くさわかめのサラダ 			ほうれんどうサラダ 			ビーンズサラダ 		
のっぺいうどん	ちくわの さやまちゃあけ		ごはん	とうふの千ヶねづ		ごはん	ていやくハンバーグ	とんじる		ココアあげパン	はくさいと とうふのスーフ			
10日	エネルギー 595kcal	たんぱく質 25.1g	11日	エネルギー -kcal	たんぱく質 -g	12日	エネルギー 533kcal	たんぱく質 25.6g	13日	エネルギー 640kcal	たんぱく質 26.7g	14日	エネルギー 644kcal	たんぱく質 25.1g
【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく なまあげ わかめ ちくわ たまこ みそ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる うどん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こま	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	【赤】の食品 体をつくるもとになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるもとになる とうふ ぶたにく あさり こんぶ きわかめ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ ごまあぶら さとう こま	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる はくさい もやし しめじ えのきたけ ながねぎ だいこん らにんにく しょうが にんじん こまつな きゅうり もやし	【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく ぶたにく ツナ みそ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さとう あぶら ごまあぶら こんやく さといも	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる たまねぎ にんじん しょうが トマト ほうれんそう キャベツ ごぼう ホールコーン だいこん こまつな ながねぎ	【赤】の食品 体をつくるもとになる とうふ とりにく だいす ひよこまめ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら さとう	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる にんじん はくさい ほししいたけ こまつな ながねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ
									6年家庭科 6-1 児童が考えた献立			バレンタインデー給食		
のりばあえ 			こまつなサラダ 			ごもくあつやきたまご 			はるさめサラダ 			だいこんとかぶの あさづけ 		
ちゃめし	おでん		ごはん	チキンカレー		わかめごはん (まみやおこめ)	さつまじる		ごはん	マーボーとうふ		ごはん	いとこ (ひとり2こ)	とりにくと れんこんのいためもの
17日	エネルギー 581kcal	たんぱく質 24.3g	18日	エネルギー 589kcal	たんぱく質 21.6g	19日	エネルギー 563kcal	たんぱく質 22.2g	20日	エネルギー 602kcal	たんぱく質 25.8g	21日	エネルギー 532kcal	たんぱく質 22.0g
【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ すずだまご のり ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ こんやく さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし	【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく チーズ スキムミルク ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら こむぎこ さとう とうふ しょうが とりにく/バター ごまあぶら	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト こまつな きゅうり もやし ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるもとになる わかめ たまご ちすく とりにく さとう みそ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ こんやく さつまいも	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる にんじん たけのこ しいたけ しめじ ながねぎ こまつな	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく とうふ だいす みそ ハム きゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ こま	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ	【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる しょうが れんこん にんじん きゅうり えのきたけ かぶ ほうれんそう だいこん いちご
						食育の日 地場産物デー♪						6年家庭科 6-2 児童が考えた献立		
天皇誕生日 振替休日 (学校お休み) 			だいこんのちゅうかサラダ 			ひじきのマリネ 			キャベツのしおこんぶあえ 			わかさぎフリッター 		
			ごまとうじゅう たんたんめん	ココロ だいがくいも		はちみつパン	じゃがいものクリームに		ごはん	ぶたにくのしょうがやき	こまつなと じゃがいものみそ汁	とりにくごぼうごはん	とりにくごぼう	
24日	エネルギー -kcal	たんぱく質 -g	25日	エネルギー 684kcal	たんぱく質 26.3g	26日	エネルギー 624kcal	たんぱく質 23.7g	27日	エネルギー 538kcal	たんぱく質 23.5g	28日	エネルギー 675kcal	たんぱく質 28.4g
【赤】の食品 体をつくるもとになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるもとになる だいす ぶたにく みそ とうじゅう ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう はちみつ さつまいも	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ だいこん ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり	【赤】の食品 体をつくるもとになる ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ しほはなまめ ハム ひじき ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら じゃがいも バター さとう	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん カーボロネロ きゅうり	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく こんぶ みそ きゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう ごまあぶら こんやく さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな だいこん	【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく わかさぎ あおのり だいす みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうじゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる にんじん ごぼう しめじ だいこん ながねぎ こまつな
									6年家庭科 6-3 児童が考えた献立					