



本校 3,4 年の 1 回あたりの学校給食摂取基準			
エネルギー	637kca	たんぱくしつ	23.9g

日	曜 日	こ ん だ て め い	お も な し ょ く ひ ん と は た ら き			3・4 ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー -(kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとめんまのいためもの ポップピーンズ コーンいりたまごスープ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご だいず あおのり	しなちく たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	633	27.3
2	木	★6 年 1 組 平 裕翔さんの考えた献立 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに のっぺいじる パナナ	ごはん さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう さば なまあげ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ パナナ	609	23.2
3	金	節 分 くらしよくパン ぎゅうにゅう しろごまみそラーメン いわしのなんばんづけ いりだいず	パン ちゅうかめん さとう ごま あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし だいず	しなちく にんじん にら たまねぎ ねぎ もやし	609	27.7
6	月	★6 年 3 組 大木 柊慈さんの考えた献立 ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきのいりに こまつなのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ ひじき さつまあげ だいず	こまつな にんじん だいこん えのきたけ えだまめ	581	25.9
7	火	★6 年 2 組 海老原 諒大さんの考えた献立 せわりコッペパン ぎゅうにゅう ソースやきそば わかめいりたまごスープ ぼうチーズ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ チーズ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが こねぎ	586	28.2
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー もやしとコーンのソテー はるか	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト もやし とうもろこし はるか	605	20.0
9	木	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はるさめサラダ キムチスープ	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ にら にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい きゅうり もやし	593	19.4
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう だいずのチリコンカン ポテトスープ いよかん	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんにく にんじん パセリ キャベツ いよかん	555	23.2
13	月	★6 年 1 組 池田 夕夏さんの考えた献立 ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー にらたまスープ りんご	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご とうふ	しょうが にんじん ピーマン キャベツ にら たまねぎ にんにく えのきたけ りんご	566	22.7
14	火	★6 年 3 組 珍田 光希さんの考えた献立 あげパン ぎゅうにゅう ポイルウインナーソーセージ にくだんごスープ ヨーグルト	パン さとう あぶら パンこ でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほししいたけ	659	23.3
15	水	★6 年 3 組 北西 華さんの考えた献立 ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ わかめサラダ デコボン	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ にら たけのこ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり デコボン	592	23.6
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくそぼろ わかめじる アーモンドござかな	ごはん さとう あぶら じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ あぶらあげ かたくちいわし いりこ	にんじん グリンピース しょうが ほししいたけ だいこん ねぎ	576	25.1
17	金	★6 年 3 組 野口 実紅さんの考えた献立 ソフトパン ぎゅうにゅう とうふハンバーグ はくさいのシチュー はるか	パン パンこ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく チーズ すけそうだら ベーコン クリーム	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー はるか	650	26.5
20	月	★6 年 1 組 小野寺 唯人さんの考えた献立 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ とんじる きゅうりのちゅうかづけ	ごはん さとう ごま さといも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	610	23.9
21	火	★6 年 2 組 大島 柚月さんの考えた献立 こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう ホキフライトマトソース だいこんサラダ ポトフ	パン こめこ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウィナーソーセージ ぶたにく	トマト にんじん キャベツ だいこん パセリ かぶ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	572	25.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパンテー しらすばしいりたまごスープ いよかん	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらすばし とうふ	にんじん にら もやし にんにく しょうが ほうれんそう ほししいたけ いよかん	566	25.0
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのしょうがやき じゃがいものそぼろに フルーツボンチ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	614	23.2
24	金	★6 年 2 組 佐藤 好さんの考えた献立 バターロールパン ぎゅうにゅう あんかけうどん しろはなまめクロquette いちご	バター パン うどん でんぶん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なんと いんげんまめ だっしふんにゅう	にんじん さやえんどう たけのこ ねぎ ほししいたけ いちご	635	22.1
27	月	★6 年 1 組 佐々木 杏華さんの考えた献立 むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき すいとんじる アイスいりだいふく	ごはん おおむぎ こむぎこ もち	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ アイスクリーム	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ	653	26.9
28	火	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに えびとブロッコリーのクリームに はるか	パン ジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし はるか	631	27.0

* はしは毎日忘れずに持ってきてましょう。
* 献立内容は変更することがあります。

★6 年生が考えた献立が給食に出ます！★
家庭科で勉強したことを生かして、6 年生が献立を考えてくれました。2 月と
3 月に登場します。3 月は 6 年 1 組三野輪侑真さん、6 年 2 組鈴木希美さ
ん、6 年 3 組庄子ハナさんの考えた献立を予定しています。お楽しみに！

2月の給食目標

楽しく和やかに食事をしよう