

日	飲み物	献立名		主な材料とその働き						栄養量			
				おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
				たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	(kcal)	(%)	(g)	
		しゅよく 主食	しゅよく 副菜・デザート										
1	(水)	牛乳	ひじきごはん	つくねやき いしかりじる	こめ さとう パンこ こめこ でんぶん じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	ぶたにく あぶらあげ とりひきにく だいず とうふ さけ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん キャベツ	600	18.9	2.0
2	(木)	牛乳	世界の料理～フランス～ ★ソフトフランスパン	たらのラビゴットソース ポトフ	★ソフトフランスパン でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら	たら ぶたにく ウイナー	★ぎゅうにゅう	トマトパセリ にんじん こまつな	たまねぎ セロリー しょうが キャベツ	578	19.7	2.2
3	(金)	牛乳	節分 いわしのかばやきどん	せつぶんサラダ すましじる	こめ でんぶん さとう	こめあぶら	いわし だいず とりにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ちやし だいこん まいたけ ねぎ	604	17.3	2.1
6	(月)	牛乳	はいがごはん	のりのつくだに さわらのごみやき あつあげのうまに	こめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	さわら あつあげ ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ	665	19.6	1.9
7	(火)	牛乳	ぶたキムチどん	トックスープ りんご	こめ さとう でんぶん トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ キムチ ねぎ りんご	626	14.1	1.9
8	(水)	牛乳	とりそぼろどん	げんきサラダ ★まっちゃんのケーキ	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら ★バター	とりひきにく ごうやどうふ だいず ハム かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ ★なまクリーム	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ コーン	651	14.6	1.3
9	(木)	牛乳	あんかけやきそば	★チーズもち ミックスフルーツ	ちゅうかめん さとう でんぶん もち	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか かまぼこ	★ぎゅうにゅう ★チーズのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい パインかん ももかん みかんかん	629	16.0	2.0
10	(金)	牛乳	さけちらしずし	おひたし とんじる	こめ もちこめ きび さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	あぶらあげ さけ かつおぶし ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ こまつな	かんぴょう ほししいたけ れんこん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	538	17.2	2.0
13	(月)	牛乳	はいがごはん	ピリからにくじゃが はるさめのいためもの	こめ しらたき じゃがいも きびぎとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし えのきたけ	585	14.0	1.3
14	(火)	牛乳	なまパスタの アマトリチャーナ	イタリアンサラダ おからのガトーショコラ	パスタ さとう きびぎとう こむぎこ はちみつ ふんとう	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン おから	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ あかピーマン	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン みかんジュース	570	12.4	2.3
15	(水)	牛乳	★ブルコギどん	あおなのナムル オレンジゼリー	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん なら こまつな	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ねぎ もやし みかんジュース みかんかん	593	15.0	1.7
16	(木)	牛乳	ALTコラボ～ジャマイカ～ ★えびピラフ	★ししゃものエスカベッシュ コメッコマカロニスープ	こめ でんぶん きびぎとう じゃがいも こめマカロニ	こめあぶら オリーブゆ	★えび ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム きピーマン にんにく キャベツ	575	16.4	2.2
17	(金)	牛乳	★ごまごはん	メダイのてりやき おかかあえ むぎみそのみそ汁	こめ きびぎとう でんぶん さとう じゃがいも	★しろごま	メダイ かつおぶし あぶらあげ むぎみそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	525	19.6	2.2
20	(月)	牛乳	★ねぎしおぶたどん	あかだしのみそしる いよかん	こめ しらたき でんぶん	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし ねぎ レモン なめこ いよかん	561	16.4	1.8
21	(火)	牛乳	はいがごはん	ぎんヒラスのしおこうじやき れんこんきんぴら しろみそのみそしる	こめ こんにやく さとう さといも	ごまあぶら こめあぶら	ぎんヒラス とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ れんこん はくさい えのきたけ	561	17.8	1.9
22	(水)	牛乳	はいがごはん	★あんかけたまごやき ひじきのにもの ねりまみそのみそしる	こめ さとう でんぶん こんにやく	こめあぶら マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら	とりひきにく ★たまご だいず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ しょうが	578	15.2	2.0
23	(木)	天皇誕生日											
24	(金)	牛乳	はいがごはん	さばのみぞれに ★はくさいのごまずあえ えどあまみそのみそしる	こめ さとう でんぶん	★しろすりごま	さば みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん はくさい もやし きゅうり えのきたけ	535	16.7	1.7
27	(月)	牛乳	6年生 英語コラボ ★オムカレー	ダイコンサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ きびぎとう	こめあぶら	とりもも ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ コーン	636	14.3	1.8
28	(火)	牛乳	郷土料理～京都府～ ★きぬがさどん	あごのだんごじる	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご とびうお たら とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん くしょうねぎ こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	625	17.6	2.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回 ★はアレルギー食材を含む献立です。
 ※ 表示している栄養価は中学年のもので、中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

*** 給食費のお知らせ ***

今年度の引き落としは、終了いたしました。
 ご協力いただき、ありがとうございました。
 なお今後、長欠や学級閉鎖等で返金が生じた場合は、
 年度末にまとめて返金いたしますので、ご承知おきください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米 …埼玉県行田市