



日	曜日	こ  ん  だ  て	お も  な  材  料			エネルギー	ひとこと	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g		
9	木	イカとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳 豆乳 とり肉 イカ あさり 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム ハム ひよこ豆 寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ブロッコリー 赤パプリカ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	623 22.3 1.6	あたらしい1ねんがはじまりました。ことしもよろしくおねがいいたします。	
10	金	《鏡開き献立》 みそ煮込みうどん とりひき肉ののし焼き わかめとえのきの甘酢和え 白玉ぜんざい	牛乳 ぶた肉 なると 油揚げ みそ とり肉 豆ふ わかめ ちりめんじゃこ 小豆	油 冷凍うどん ごま パン粉 さとう 白玉粉	にんにく しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 えのき もやし キャベツ	611 29.3 2.5	1がつ11にちは「かがみびらき」です。おしょうがつにおそなえた「かがみもち」を、あんぜんでけんこうな1ねんをねがいながら、みんなでたべます。	
14	火	ライスコロッケ トマトソース ツナとにんじんのサラダ キャベツのコンソメスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 ダイスターズ まぐろの油漬け ベーコン	米 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 さとう ごま油 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ にんにく ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン 小松菜 オレンジ	582 23.2 2.6		
15	水	ごはん ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ほんかん	牛乳 ぶり さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ わかめ	米 麦 ごま油 つきこんやく さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん れんこん 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほんかん	577 26.0 1.7	とりのたつたあげサンドとりにくを、しょうがやししょうゆであじつけし、こめこをまぶしてあげます。	
16	木	鶏の竜田揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	牛乳 とり肉 わかめ ベーコン レンズ豆	無塩パン 米粉 油 じゃがいも バター さとう ごま マカロニ	しょうが キャベツ にんにく ホールコーン パセリ もやし 大根 にんじん 玉ねぎ セロリ えのき 小松菜	558 26.7 1.9	まるいパンにはさんでたべます。 	
17	金	《6年生献立》 ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のおかか和え 具沢山すまし汁 みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ ちりめんじゃこ おかか わかめ	米 麦 油 パン粉 でん粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ だいこん しいたけ しめじ えのき キャベツ にんじん 小松菜 白菜 ねぎ みかん	573 25.4 1.7	こんげつから、6ねんせいがかんがえてくれたこんだてがとうじょうします。	
20	月	鮭とたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天	牛乳 たまご サケ レバー とり肉 寒天 豆乳	油 米 麦 ラード でん粉 さとう ごま ワンタンの皮 ごま油	しょうが 玉ねぎ ねぎ いら きくらげ にんじん 大根 たけのこ もやし 白菜 えのき 小松菜 みかん缶	617 27.7 2.5	みかんいりぎゅうにゅうかんてんぎゅうにゅうを「こなかんてん」をつかってかためます。みかんもはいつています。	
21	火	《5年生汁物献立》 ごぼうご飯 あじのフライ 小松菜と油揚げの一味和え ★豚肉と野菜たっぷりおみそ汁	牛乳 とり肉 あじ 油揚げ 煮干し ぶた肉 とうふ わかめ みそ	米 麦 油 しらたき ごま さとう 小麦粉 パン粉 ごま油	ごぼう にんじん しめじ キャベツ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	630 29.6 2.6	こんげつから、5ねんせいがかんがえてくれた、みそしるやすましじるがとうじょうします。	
22	水	コーンピラフ 鶏肉と冬野菜のシチュー ごぼうサラダ	牛乳 イカ あさり とり肉 豆乳 生クリーム ハム	米 麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま さとう マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース 白菜 かぶ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム ごぼう キャベツ	643 23.1 2.2	とりにくとふゆやさいのシチューはくさい・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツなど、ふゆがしゅんのやさいをたっぷりつかったシチューです。	
23	木	《6年生献立》 ごはん のりの佃煮 小松菜たまごやき ほうれん草の和え物 大根のみそ汁	牛乳 のり あさり とり肉 とうふ たまご ちりめんじゃこ おかか 油揚げ みそ	米 麦 さとう 水あめ 油 じゃがいも	にんじん ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ほうれん草 大根	557 26.8 2.5		
24	金	《学校給食週間： 地産地消・二之江ベーカリー》 明日葉入りパン カレーポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ みかん	牛乳 大豆 ぶた肉 生クリーム まぐろの油漬け	強力粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 ごま 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	明日葉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ホールコーン きゅうり みかん	618 23.1 2.3	1がつ24か～30にちは、「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」です。 あしたばりパンとうきょうとのとくさんひんである「あしたば」をつかって、パンをつくります。	
27	月	《学校給食週間：昔の給食》 五目たきこみごはん くじらの竜田揚げ 筑前煮 かきたまみそ汁 ほんかん	牛乳 ひじき くじら肉 とり肉 凍り豆腐 さつま揚げ とうふ みそ たまご	米 麦 油 さとう ごま 板こんにやく 里いも じゃがいも	しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん れんこん たけのこ 小松菜 大根 ほうれん草 ほんかん	697 28.6 2.7	くじらのたつたあげ「くじら」はむかしのきゅうしょくでは、ていばんのしょくさいでした。 	

28	火	<p>がっこうきゅうしょくしゅうかん 《学校給食週間： 世界の料理（ルーマニア）》</p> <p>ガーリックライス ミティティ マスタード Dressing サラダ 鶏肉のチョルバ オレンジ</p> 	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ハム とり肉 白いんげん豆	米 麦 オリーブ油 油 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ セロリ かぶ ホールトマト オレンジ	587 23.5 1.9	ミティティ とりにくのチョルバ ルーマニアのりょうりです。  さげのちゃんちゃんやき いもだんごじる ほっかいどうのきょうど りょうりです。  SDGs こんだて りんごやにんじんのかわ をむかずに、ていきょう します。かわをむかない ことで、ゴミをへらし SDGsにつながります。
29	水	<p>がっこうきゅうしょくしゅうかん 《学校給食週間：郷土料理（北海道）》</p> <p>ごはん さげのちゃんちゃん焼き 白菜のからし和え いも団子汁</p>	牛乳 サケ みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 麦 油 バター さとう ごま油 じゃがいも でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 白菜 もやし えのき 大根 しめじ ねぎ ごぼう	587 26.6 2.4	SDGs こんだて りんごやにんじんのかわ をむかずに、ていきょう します。かわをむかない ことで、ゴミをへらし SDGsにつながります。
30	木	<p>がっこうきゅうしょくしゅうかん 《学校給食週間：SDGs 献立》</p> <p>エッグコントースト ジャムトースト 豚肉とマカロニのスープ ベーコンとほうれん草のソテー りんご</p>	牛乳 たまご ハム ピザチーズ ぶた肉 ペーコン	食パン マヨネーズ（卵 無） 胚芽食パン 油 じゃがいも ABCマカロニ バター	玉ねぎ ホールコーン パセリ いちごジャム しょうが にんじん しめじ ホールトマト ほうれん草 キャベツ もやし りんご	585 23.1 3.0	SDGs こんだて りんごやにんじんのかわ をむかずに、ていきょう します。かわをむかない ことで、ゴミをへらし SDGsにつながります。
31	金	<p>ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまみそ汁</p>	牛乳 牛肉 ししゃも たまご おかか 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも 板こんにゃく ごま	ごぼう しょうが パセリ 白菜 小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ 水菜	575 23.7 1.8	しぐれに きゅうりくをつかって、 しぐれにをつくります。

牛乳は毎日つきます。

★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。  
ご了承ください。

平均栄養価  
エネルギー  
たんぱく質  
塩分

595kcal  
25.5g  
2.2g



## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

た もの たいせつ し  
食べ物の大切さを知ろう



しょくぶつ どうぶつ いのち  
植物や動物の命をいただいていることに感謝をしながら食べましょう

## 災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

### そのまま食べられる

#### 非常食



アルファ化米、缶詰、  
レトルト食品、菓子類など

### ローリングストックで備える

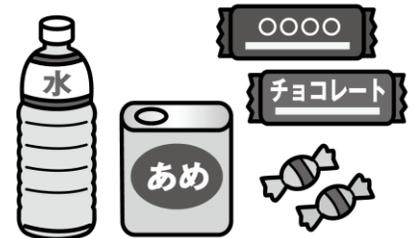
#### 日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちの  
する野菜・果物、調味料など

### 外出時の

#### 持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめ  
などの菓子

水は調理用も含めて1人1  
日3リットル必要とされて  
います。できれば1週間分  
備えておくと安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。