

2がつのこんだてよていひょう



おやましりつままだひがししょうがっこう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	しっかりたべよう あさごはん		
			あ か	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり
			おもにからだをつくる もとなる	おもにエネルギーの もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる					
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ エビボールスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま はるさめ かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん にら りんご にんじん はくさい ほうれんそう みかん	さけ しょうゆ みりん こしょう ガラスープ しょうゆ しお こしょう	671kcal 25.2g 18.8g 1.6g			
2	金	ごはん 節分献立 ぎゅうにゅう いわしのかばやき こんぶづけ とんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ だいす	ごはん あぶら かたくりこ こめこ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	 キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん しおこんぶ しお にほし みそ	695kcal 26.6g 22.8g 1.9g			
5	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのコーリャンやき だいすのいそに じゃがいもと たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいす ひじき あぶらあげ わかめ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ にほし みそ	668kcal 29.7g 20.1g 2.1g			
6	火	キャロットこめパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと いか ぶたにく とりにく	こめパン チャンポンめん あぶら こむぎこ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら	にんじん にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ チャンボンスープのもと こしょう しお こしょう しょうゆ す しょうゆ	667kcal 28.9g 24.4g 3.5g			
7	水	ビーフカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	しろワイン ケチャップ ウスターソース こしょう カレールウ カレーこ わふうドレッシング	713kcal 20.2g 20.6g 2.0g			
8	木	せきはん わ食の日【初午】 ぎゅうにゅう おとんのみそがらめ しもつかれ はなふのすましじる	ささげ ぎゅうにゅう ぶたにく さけ だいす あぶらあげ あぶらあげ	ごはん もちこめ あぶら さとう こめこ かたくりこ さとう はなふ	しょうが ごぼう だいこん にんじん えのき こまつな にんじん	ごましお しょうゆ みそ みりん さけ しょうゆ さけかす かつおぶし しょうゆ しお	701kcal 30.9g 20.2g 2.8g			
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ はるさめスープ いちご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ いちご	しょうゆ しお こしょう さけ オイスターソース トウバンジャン みそ ガラスープ しょうゆ しお こしょう	604kcal 23.3g 16.4g 2.0g			
12	月	振替休日								
13	火	ベルギーワッフル りんごジュース ツナとトマトの スパゲッティ さつまいものシチュー フルーツポンチ	たまご ぎゅうにゅう ツナ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター マーガリン オリーブオイル さとう あぶら さつまいも さとう ナタデココ	りんご にんにく たまねぎ トマト パセリ たまねぎ にんじん みかん レモン	しお はちみつ しろワイン ケチャップ スープストック しお こしょう ベシャメルソース しお こしょう スープストック	718kcal 33.8g 19.1g 2.4g			
14	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう クルトンいりサラダ チョコプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう 	ごはん あぶら じゃがいも クルトン さとう こめこ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	あかワイン ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ イタリアンドレッシング ココアパウダー	711kcal 20.8g 18.7g 1.9g			

JA小山より
いただきました

間々田東小6-1
リクエスト給食

☆うちでも『はやね・はやおき・あさごはん』をいしきて、すごしましょう。たべたえいようのところに○をつけましょう☆

※1人1回あたりの学校給食摂取基準は、エネルギー650kcal・たんぱく質24.0g・脂質19.0g・塩分2.5g未満です。

※献立は、入荷等の都合で変更になる場合がございます。

※現在、間々田東小学校給食共同調理場では、ベーコン、ウインナー、ハム、なんと、かまぼこ、ちくわ、パン粉、カレールウ、その他の調味料類は、卵・ピーナッツ不使用のものを使用しています。

2がつのこんだてよていひょう



おやましりつまだひがししょうがっこう

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	しっかりたべよう あさごはん		
			あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり
			おもにからだをつくる もとなる	おもにエネルギーの もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる					
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ホッケフライ かわりきんぴら はくさいと あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく	ごはん あぶら こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう こま	ごはん ごぼう れんこん にんじん	しお こしょう しょうゆ	698kcal 27.4g 20.4g 1.8g			
16	金	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが たまごいりごもくスープ かんこくいわのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ たまご のり	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう こま あぶら かたくりこ	ごはん にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな	しょうゆ コチジャン ガラスープ しお こしょう しょうゆ	603kcal 21.2g 14.1g 1.9g			
19	月	ごはん さんしょくどん とりそぼろ ごまあえ コーン ぎゅうにゅう わかめスープ アセロラゼリー	とりにく とりにく わかめ かまぼこ	ごはん あぶら さとう さとう こま あぶら さとう	ごはん しょうが ほうれんそう もやし コーン	しょうゆ しょうゆ しお ガラスープ しお しょうゆ	629kcal 24.0g 14.5g 2.5g			
20	火	ココアあげパン オレンジジュース ゆでやさい ミネストローネ みかんクレープ	間々田東小6-2 リクエスト給食	コッパン あぶら	オレンジ キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	ミルクココア たまねぎドレッシング スープストック ケチャップ しお こしょう	658kcal 15.1g 20.3g 2.7g			
21	水	ごはん ぎゅうにゅう たらのカレーマヨネーズやき きりぼしだいこん みぞれしる	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ だいす	ごはん あぶら さとう	ごはん きりぼしだいこん にんじん しいたけ	しお カレーこ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ かつおぶし しょうゆ しお さけ	662kcal 28.2g 20.4g 2.1g			
22	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに のりあえ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ	ごはん あぶら こめこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごはん レモン はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しょうゆ みりん にほし みそ	694kcal 25.5g 23.6g 2.1g			
23	金	天皇誕生日								
26	月	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなのじゃこいため なまあげのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ なまあげ わかめ	ごはん あぶら さとう さとう かたくりこ ごまあぶら	ごぼう にんじん こまつな もやし はくさい にんじん	しょうゆ みりん さけ わふうだし しお かつおぶし さけ しょうゆ にほし みそ	627kcal 25.9g 21.3g 2.5g			
27	火	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう はるまき フルーツポンチ	間々田東小6-3 リクエスト給食	ナン あぶら あぶら こむぎこ こめこ はるさめ かたくりこ さとう ナタデココ さとう	ナン しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン りんご たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ みかん レモン	カレーこ カレールウ ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ サイダー	738kcal 23.5g 32.7g 2.4g			
28	水	ごはん ぎゅうにゅう トロカレイのてりやき もやしのこうみいため とうふいりにくだんごスープ	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく とりにく とうふ	ごはん さとう あぶら	ごはん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ みりん しお ガラスープ しょうゆ しお こしょう	644kcal 26.0g 19.0g 2.3g			
29	木	ごはん ぎゅうにゅう おやましさんなっとう おとんのみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン にんじん えのき いら	さけ しょうゆ みそ しお こしょう ウスターソース かつおぶし しょうゆ しお	654kcal 29.6g 20.2g 2.7g			

☆おうちでも『はやね・はやおき・あさごはん』をいしきて、すごしましょう。たべたえいようのところに○をつけましょう☆

※1人1回あたりの学校給食摂取基準は、エネルギー650kcal・たんぱく質24.0g・脂質19.0g・塩分2.5g未満です。

※献立は、入荷等の都合で変更になる場合がございます。

※現在、間々田東小学校給食共同調理場では、ベーコン、ウィンナー、ハム、なると、かまぼこ、ちくわ、パン粉、カレールウ、その他の調味料類は、卵・ピーナッツ不使用のものを使用しています。