

令和6年2月のこんだてひょう うきましようがっこう



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	木	○	せつぶんごはん ちくわのいそべあげ おひたし いわしのつみれじる	あぶらあげ だいず ちくわ あおのり いわし	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん じゃがいも	にんじん ほししいたけ はくさい もやし こまつな ごぼう ねぎ だいこん しょうが	581	22.9	3.0	2/3節分献立
2	金	○	とわだバラやきどん こあえ けのしる	だいず たらこ こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ ほたて	こめ むぎ あぶら しらたき こんにやく でんぶん さとう	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	600	26.0	3.1	2/3東通村交流 20周年記念式典 青森県の料理
5	月	○	ごはん(かんだちまい) ひじきふりかけ とうふとほたてのちゅうかに ちゅうかふうもやしサラダ	ひじき かつおぶし ぶたにく ほたて とうふ ハム	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ もやし きゅうり	572	27.2	3.0	6-3給食委員会が 考えたサラダ ホタテを食べて北海道 八雲町を応援しよう!
6	火	○	メープルシロップトースト サーモンチャウダー キャロットソースサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	しよくパン バター あぶら メープルシロップ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	624	26.1	2.4	世界の味めぐり給食 ~カナダ~
7	水	○	ごもくあんかけそば だいずとじゃがいものあまからあげ せとか	ぶたにく だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ はくさい もやし ほししいたけ せとか	571	23.0	2.5	
8	木	○	チャーハン カリッとパリッとナムルサラダ はるさめスープ	ハム たまご とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがいも ごま はるさめ	しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんじん きゅうり もやし ほししいたけ はくさい こまつな	616	20.8	2.8	6-2給食委員会が 考えたサラダ
9	金	○	ぶたキムチどん もやしもりもりみそラーメンスープ モリくんのおいもカーの スイートポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん バター こむぎこ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ねぎ こまつな コーンかん	706	26.3	3.3	6-1給食委員会が 考えたスープ おはなし給食 「モリくんのおいもカー」
13	火	○	ごはん(かんだちまい) さけのなんぶやき はりはりあえ しおこうじのどんじる	さけ ちりめんじゃこ ハム ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら こんにやく あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな	572	29.5	1.7	6-1 卒業お祝い給食
14	水	○	ペンネポロネーゼ バリバリツナサラダ とうふのブラウニー	ぶたにく だいず ツナ あぶらあげ とうふ	あぶら さとう こむぎこ ペンネ ちゅうかめん くり	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーンかん	701	25.3	2.3	5-3の給食委員会が 考えたサラダ
15	木	○	ほそぎりこんぶとにんじんの まぜごはん わかさぎのからあげ のりあえ すましじる	ぶたにく こんぶ のり わかさぎ とうふ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	564	20.8	3.2	
16	金	○	はいがパン しろみざかなのパンこやき だいずいりサラダ こころもからだもポカポカ オニオンスープ	メルルーサ こなチーズ だいず ベーコン	はいがパン パンこ あぶら ごまあぶら さとう クルトン	にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	566	28.5	3.3	5-1給食委員会が 考えたスープ
19	月	○	チリピーンズドッグ ポトフ きよみオレンジ	だいず ベーコン ぶたにく ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな きよみオレンジ	565	24.5	2.4	
20	火	○	きんぴらごはん ししゃものごまマヨネーズやき かいそうサラダ えのきスープ	ししゃも かいそうミックス とりにく	こめ あぶら しらたき ごま マヨネーズ ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	585	20.2	2.6	
21	水	○	ごはん(かんだちまい) ほっけのてりやき じゃがいものきんぴら かきたまじる	ほっけ ぶたにく とうふ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも ごま	しょうが にんじん ごぼう ねぎ こまつな	579	28.3	2.6	6-3 卒業お祝い給食
22	木	○	ちゃめし おでん カラフルふゆサラダ	こんぶ がんもどき つみれ ちくわ あげボール ツナ うずらたまご	こめ さとう こんにやく さといも ごま あぶら	だいこん ほうれんそう にんじん ばんのうねぎ	604	24.5	3.2	5-6、6-6 給食委員会が 考えたサラダ
26	月	○	ごはん(かんだちまい) なめたけ にくじゃが みそドレサラダ	ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	えのきたけ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ だいこん コーンかん しょうが	589	21.7	2.0	
27	火	○	ごはん(かんだちまい) さばのソースパンこあげ だいこんとひじきのサラダ みそしる	さば ひじき あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう パンこ ごまあぶら	しょうが にんじん だいこん きゅうり コーンかん キャベツ たまねぎ こまつな	621	24.8	2.7	6-2、6-6 卒業お祝い給食
28	水	○	にぼうとう おうじきつねあえ おさつケーキ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	ほうとう あぶら さとう こむぎこ オートミール さつまいも	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな ゆず	593	20.8	2.3	新一万円札 発行カウントダウン プロジェクト
29	木	○	パインパン とうふのミートグラタン デコボンとやさいのなかよしサラダ	ぶたにく とうふ ハム こなチーズ	パインパン あぶら でんぶん パンこ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり デコボン オレンジジュース	568	25.5	2.6	5-2給食委員会が 考えたサラダ

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。
* くだものは変更する場合があります。

☆卒業学年(そつぎょうがくねん)のお祝(いわ)い給食(きゅうしょく)について☆
お祝(いわ)い(きゅうしょく)は卒業学年(そつぎょうがくねん)のみ、1クラスずつ各教室(かくぎょうしつ)で行(おこな)います。メニューは、ふつうの給食(きゅうしょく)に、特別(とくべつ)メニューがいくつかつきます。楽(たの)しみにしてくださいね。