

平成25年2月 森町立天方小学校 給食予定献立表（19回）【家庭版】

| 日<br>曜日   | スプーン | こんだてめい                      |                                           | 主に体をつくる(赤)                                      | 主に体の調子を整える(緑)                                                             | 主に熱や力のもとになる(黄)                             | エネルギー       |
|-----------|------|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
|           |      |                             |                                           | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻               | 3群 緑黄色野菜<br>4群 その他の野菜・果物                                                  | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖<br>6群 油脂・種実など             | たん白質        |
|           |      | ★ぎょうじしょく せつぶん★              |                                           |                                                 |                                                                           |                                            |             |
| 1<br>(金)  | スプーン | りんごチップパン<br>ぎゅうにゅう<br>ふくまめ  | こいわしフライ<br>ほうれんそうのにんにくいため<br>コーンポタージュ     | ぎゅうにゅう こいわしフライ<br>ベーコン チーズ ふくまめ                 | ほうれんそう にんじん パセリ<br>しめじ にんにく クリームコーン<br>たまねぎ                               | りんごチップパン あぶら<br>オリーブゆ パター<br>なまクリーム        | 661<br>22.5 |
| 4<br>(月)  |      | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | イカのたつたあげ<br>そくせきづけ<br>みそしる                | ぎゅうにゅう イカのたつたあげ<br>しおこんぶ とうふ あぶらあげ<br>みそ        | にんじん はねぎ キャベツ<br>はくさい しょうが たまねぎ                                           | ごはん あぶら ごま                                 | 609<br>26.0 |
| 5<br>(火)  |      | ツナそぼろごはん<br>ぎゅうにゅう          | あつやきたまご<br>つみれじる<br>みかん                   | ぎゅうにゅう まぐろみずに<br>あつやきたまご ひじき<br>いわしボール          | にんじん はだいこん たまねぎ<br>しょうが えだまめ はくさい<br>しいたけ みかん                             | ごはん 砂糖 あぶら ごま                              | 642<br>24.6 |
| 6<br>(水)  | スプーン | せわりパン<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト    | ドライカレー<br>ボイルキャベツ<br>ポトフ                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー ヨーグルト                      | にんじん にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ だいこん                                          | せわりパン じゃがいも あぶら                            | 617<br>26.3 |
| 7<br>(木)  |      | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | さばのみそに<br>すましじる<br>りんごゼリー                 | ぎゅうにゅう さばのみそに<br>とうふ かまぼこ                       | にんじん こまつな たまねぎ<br>しめじ                                                     | ごはん りんごゼリー                                 | 671<br>27.6 |
| 8<br>(金)  | スプーン | ちゅうかめん<br>ぎゅうにゅう            | とりにくとポテトのからめいり<br>とんこつラーメン(しる)<br>プリン     | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>やきぶた プリン                    | にんじん ほうれんそう はねぎ<br>しょうが もやし メンマ コーン                                       | ちゅうかめん じゃがいも<br>かたくりこ さとう あぶら              | 749<br>26.8 |
| 11<br>(月) |      | けんこくきねんぴ                    |                                           |                                                 |                                                                           |                                            |             |
| 12<br>(火) |      | かみかみごはん<br>ぎゅうにゅう           | さけのしおやき<br>じゃがいものみそしる<br>いちご              | ぎゅうにゅう イカ あぶらあげ<br>さけのしおやき みそ<br>あぶらあげ          | にんじん こまつな しいたけ<br>ごぼう グリンピース たまねぎ<br>えのき いちご                              | ごはん さとう じゃがいも                              | 701<br>35.6 |
| 13<br>(水) |      | おちゃパン<br>ぎゅうにゅう             | だいずとじゃがいものあげに<br>ごぼうサラダ<br>イタリアンスープ       | ぎゅうにゅう だいず ベーコン<br>けいらん チーズ                     | にんじん パセリ ごぼう コーン<br>たまねぎ                                                  | おちゃパン じゃがいも さとう<br>かたくりこ パンこ あぶら           | 604<br>24.1 |
| 14<br>(木) | スプーン | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう             | ポークカレー<br>フルーツヨーグルト<br>ふくじんづけ             | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ<br>ヨーグルト                        | にんじん にんにく しょうが<br>たまねぎ グリンピース りんご(かん)<br>みかん(かん) もも(かん)<br>パイン(かん) ふくじんづけ | ごはん むぎ じゃがいも<br>あぶら                        | 677<br>20.3 |
| 15<br>(金) | スプーン | しょくパン<br>ぎゅうにゅう<br>りんごジャム   | ジャーマンオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ミネストローネ         | ぎゅうにゅう ジャーマンオムレツ<br>ベーコン ラビオリ<br>いんげんまめ         | ブロッコリー にんじん パセリ<br>トマトピューレ キャベツ コーン<br>にんにく たまねぎ セロリー                     | しょくパン あぶら りんごジャム                           | 611<br>21.8 |
| 18<br>(月) |      | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>もものカップデザート | みそかつ<br>いとこんぶのもの<br>けんちんじる                | ぎゅうにゅう ヒレカツ みそ<br>とりにく さつまあげ とうふ<br>あぶらあげ いとこんぶ | にんじん こまつな にんにく<br>だいこん                                                    | ごはん さとう さといも<br>あぶら ごまあぶら ごま<br>もものカップデザート | 649<br>24.0 |
| 19<br>(火) |      | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | なまあげのそぼろあえ<br>チンゲンサイのソテー<br>するがじる         | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく<br>みそ ベーコン いわしボール<br>とうふ       | チンゲンサイ にんじん しょうが<br>えだまめ もやし はくさい かぶ                                      | ごはん さとう かたくりこ<br>さといも あぶら                  | 671<br>26.2 |
| 20<br>(水) |      | こくとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>みかんクレープ | ホキのケチャップソース<br>だいこんサラダ<br>キャベツとウインナーのスープに | ぎゅうにゅう ホキかたくりこつき<br>くわかめ ウインナー                  | にんじん だいこん コーン<br>たまねぎ えりんぎ キャベツ                                           | こくとうパン さとう あぶら<br>じゃがいも みかんクレープ            | 667<br>27.5 |
| 21<br>(木) |      | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | ジーチーホワンドウ<br>いそべあえ<br>みそしる                | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>とうふ あぶらあげ みそ                 | はねぎ こまつな にんじん<br>しょうが もやし えのき                                             | ごはん さとう かたくりこ                              | 610<br>26.4 |
| 22<br>(金) | スプーン | しょくパン<br>ぎゅうにゅう             | とりにくとナッツのいたためもの<br>たまごとレタスのスープ<br>みかんジャム  | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン けいらん                        | にんじん しょうが にんにく<br>たけのこ しいたけ えだまめ<br>たまねぎ レタス                              | しょくパン かたくりこ さとう<br>あぶら カシューナッツ<br>みかんジャム   | 622<br>26.2 |
| 25<br>(月) |      | こぎつねごはん<br>ぎゅうにゅう           | だいずコロッケ<br>かきたまじる<br>いちご                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ だいずコロッケ<br>かまぼこ とうふ けいらん   | にんじん ほうれんそう しょうが<br>コーン たまねぎ えのき いちご                                      | ごはん さとう かたくりこ<br>あぶら                       | 648<br>24.3 |
| 26<br>(火) |      | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | わふうハンバーグ<br>れんこんのきんぴら<br>いしかりじる           | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>さけ とうふ みそ                       | にんじん れんこん しょうが<br>だいこん はくさい ねぶかねぎ                                         | ごはん さとう じゃがいも<br>ごまあぶら                     | 669<br>28.6 |
| 27<br>(水) | スプーン | マーガリンパン<br>ぎゅうにゅう           | ビーフストロガノフ<br>ポップビーンズ<br>ほうれんそうとコーンのソテー    | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>だいず チーズ                         | にんじん トマト(かん) パセリ<br>ほうれんそう にんにく たまねぎ<br>エリンギ コーン                          | マーガリンパン じゃがいも<br>かたくりこ なまクリーム<br>あぶら       | 698<br>25.6 |
| 28<br>(木) |      | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう             | ほっけピリツとジャン<br>ゆでもやし<br>にくだんごスープ           | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>ホッケかたくりこつき けいらん<br>わかめ      | はねぎ にんじん しょうが<br>にんにく もやし たまねぎ<br>たけのこ                                    | ごはん むぎ さとう<br>かたくりこ あぶら                    | 640<br>27.2 |

※スプーンがあると食べやすい献立にはスプーンマークがついています。必要な場合は家庭から持参してください。

※材料の都合により献立が変更することがあります。

(注意) 献立は、変更することがありますのでご了承ください。特定食材に対するアレルギー症状をお持ちの児童に対しては、配慮しておりますが、使用材料にも注意してください。

(お知らせ) 「見やすい献立を」の声から、「家庭版」の献立表を作成しました。献立ごとに6群を表示した「詳細版」が必要な場合は、学校にお申し出ください。