



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる						
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類					
2 (月)	ごはん	テンジャンチゲ きりぼしだいこんと ささみのごまあえ	なまあげ ぶたにく とうにゅうみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのきたけ きりぼしだいこん レモン	はくさい しろねぎ きゅうり はくさいキムチ レモン	こめ さとう	ごま	559 23.8 2.4			はし	
3 (火)	ごはん	のっぺいじる いわしのうめに いそかあえ せつぶんめ	とりにく だいたす いわしのうめに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん れんこん しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく さといも でんぶん		589 25.3 1.3			はし	
【テーマ・想い】 フランスの町かおる6年生の気まぐれ給食													
4 (水)	パン	クリームシチュー やさしいレモンいため マンゴーアセロラゼリー	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし	パンゼリー じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	バター あぶら	583 23.4 2.2			はし スプーン	
5 (木)	ごはん	みそじる ぶたにくとごぼうの たまごとし	あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	539 20.4 2.6			はし	
6 (金)	ちゅうかふう たきこみごはん	とりにくとニラのスープ はるまき	ロースハム とりにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら	れんこん たまねぎ とうもろこし しろねぎ キャベツ	こめ あぶら	ごまあぶら あぶら	654 19.8 2.9			はし	
9 (月)	しょうパン レーズンクリーム	ふくふくうどん ごもくきんぴら	フグ ぶたにく あぶらあげ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい れんこん	パン さとう うどん こんにやく ごま	レーズンクリーム ごまあぶら	556 23.2 2.5			はし	
10 (火)	ごはん	じょうやなべ ごまみそあえ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう	ごま	538 21.7 1.4			はし	
12 (木)	ごはん	はくさいとにくだんこのスープ ひじきのいりに いちご	ぶたにく とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが しいたけ はくさい えだまめ たまねぎ いちご	こめ さとう あぶら	でんぶん こんにやく	525 21.7 1.8			はし	
13 (金)	パン ブルーベリージャム	ふわふわスープ とりにくとやさいの カレーマヨいため	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	パン ジャム じゃがいも パンこ バレンタインデザート	マヨネーズ	648 23.9 2.5			はし スプーン	
【テーマ・想い】 理想の給食													
16 (月)	きなこパン	ぐだくさんチキンスープ ミートオムレツ かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング	きなこ とりにく かいそう ミートオムレツ まぐろみすに	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ はくさい にんにく とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ドレッシング	651 26.7 3.0			はし	
17 (火)	ごはん	チンゲンサイのスープ すどり	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん さとう	あぶら	573 21.1 1.9			はし	
☆ 6 年 生 卒 業 お 祝 い 給 食													
18 (水)	パン りんごジャム	こんさいのクリームスープ ハンバーグ (デミ) やさしいソテー	とりにく デミハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ とうもろこし しめじ	たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ	パン ジャム	あぶら	612 26.2 2.6			はし	
19 (木)	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ おのちゃムース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし グリーンピース	たまねぎ だいこん にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも おのちゃムース	あぶら カレー ドレッシング	693 21.1 2.1			はし スプーン	
20 (金)	パン マーシャルピーンズ	まめとやさいのスープ てりやきチキン マヨネーズいため	ベーコン だいたす てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきたけ とうもろこし	たまねぎ えだまめ キャベツ れんこん	パン マーシャル ピーンズ マヨネーズ		620 26.6 2.8			はし	
24 (火)	ごはん	どんじる たかなごはんのぐ ピピピチーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ たかなづけ たまねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	556 22.4 2.6			はし	
25 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	わふうスープバグティ ほうれんそうと ベーコンのソテー	いか えび ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし	パン スパゲッティ オリーブオイル あぶら	くろまめきなこ クリーム	538 22.5 1.9			はし	
【テーマ・想い】 相しようばつぐん! 中華系給食													
26 (木)	ごはん	たまごスープ ぶたキムチ オレンジ	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こまつな もやし たまねぎ オレンジ はくさいキムチ	こめ でんぶん	あぶら	578 25.2 1.4			はし	
27 (金)	パン マーマレード	はるさめスープ ヤンニョムチキン	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし にんにく しろねぎ しょうが	パン さとう ジャム でんぶん はるさめ	あぶら	592 24.7 2.8			はし	

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★2日テンジャンチゲ：テンジャンチゲは韓国の食堂などでよく食べられるスープ料理です。肉や野菜、魚介類などを「テンジャン」という韓国の味噌で煮込みます。

★3日節分献立：季節の節目には邪気が入りやすいということで、病気や災難を引き起こす鬼を追い払って一年の健康や無事を願う行事が行われます。

★9日ふくの日：2月9日は語呂合わせで「ふくの日」です。山口県内では幸福の「福」にかけて「ふく」とにこらずに呼ぶ地域もあります。

