令和6年　2月給食だより

高取小学校

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
1 木	サンドイッチロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		643
	スラッピージョー	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	こむぎこ　さとう ハヤシルウ	あぶら	
	フレンチサラダ				キャベツ　きゅうり みかん とうもろこし		フレンチ ドレッシング	
	キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース		
2 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		622
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぷん こめこ　さとう	あぶら	
	こまつなときのこの わふうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん　こまつな	しめじ		あおじそ ドレッシング ごまドレッシング	
	たっぷりやさいのかすじる	とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	わかめ	にんじん	はくさい　だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも		
	せつぶんまめ	だいず						
5 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632
	◎いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	パンこ　こむぎこ さとう	あぶら	
	とうにゅうなべ	とりにく　みそ とうにゅう やきどうふ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん しいたけ　たまねぎ こんにゃく	でんぷん　パンこ マロニー　さとう	ねりごま	
	キャベツのなっぱあえ			だいこんぱ	キャベツ　きゅうり			
6 火	むぎごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		657
	とりにくとはなやさいの トマトシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん　トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	さとう ハヤシルウ		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム			きりぼしだいこん えだまめ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら マヨドレッシング	
7 水	わかめごはん　牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		625
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう　でんぷん		
	じゃがいものそぼろに	とりにく　はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		
8 木	ちゅうかめん　牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		635
	しおラーメンスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし きくらげ　たまねぎ とうもろこし			
	わかさぎフリッター （1～2年　2こ　3～6年　3こ）		わかさぎ おきあみ あおさ			こむぎこ　さとう	あぶら	
	れんこんとえびのたまごいため	えび　たまご		にら	れんこん　しめじ	でんぷん	ごまあぶら	
9 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		708
	にこみハンバーグ	ぶたにく　とりにく ぎゅうにく			えのきたけ たまねぎ	パンこ　さとう でんぷん		
	カレーポトフ	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ しめじ	じゃがいも カレールウ		
	バジルスパゲティ			バジル		スパゲティ	オリーブオイル	
13 火	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630
	あいちの れんこんいりつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ　れんこん しょうが	さとう でんぷん	あぶら　とんし	
	かんとうに	ちくわ　なまあげ あげボール うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	なまふ		
	まめまめサラダ	だいず　ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ			えだまめ　キャベツ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	
	アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド	
14 水	にんじんピラフ　牛乳	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ		こめ	オリーブオイル	694
	パンプキンハートコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ　こむぎこ さとう	あぶら	
	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ しめじ			
	◎チョコクレープ					チョコクレープ		

今月の目標　＜給食の時間＞　好ききらいなく食べよう　＜食育＞　栄養バランスのよい食事をしよう

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
15 木	◎きなこパン　牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			パン　さとう	あぶら	654
	ミートボール (1～2年　1こ　3～6年　2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ　しょうが	さとう　パンこ	とんし ごまあぶら	
	はなやさいのソテー	ウインナー		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	マカロニ		
	◎コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
16 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		664
	にんじんかきあげ		しらすぼし	にんじん　みつば	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	だいずのいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう		
	ぶたバラとキャベツの うまみそしる	ぶたにく　とうふ みそ		にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	
19 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597
	プルコギふういため	ぎゅうにく ぶたにく		あかパプリカ こまつな	にんにく　しょうが りんごかじゅう たまねぎ　しいたけ きパプリカ　もやし	はちみつ さとう　でんぷん	あぶら　ごま ごまあぶら	
	バンサンスー			にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
	わかめスープ	ベーコン　とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			
20 火	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602
	さばのぎんがみやき	さば　みそ				さとう		
	ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
	ひじきとやさいのあえもの		ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		
21 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		643
	ぶたにくとやさいの しおこうじいため	ぶたにく		ピーマン	しょうが　もやし エリンギ	でんぷん	ごまあぶら	
	こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	
	すいとんじる	あぶらあげ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい ごぼう　こんにゃく	すいとん		
	いちごゼリー					いちごゼリー		
22 木	りんごパン　牛乳 コーヒーぎゅうにゅうのもと		ぎゅうにゅう		りんご	パン コーヒー ぎゅうにゅうのもと		672
	とりにくとブロッコリーの クリームペンネ	とりにく	なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	ペンネ ベシャメルソース	オリーブオイル	
	コロコロポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ マッシュルーム			
26 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		640
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく　えび いか　うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	きくらげ　たまねぎ たけのこ　はくさい	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	こむぎこ　さとう パンこ　でんぷん		
	にらともやしのナムル			にら	きりぼしだいこん もやし　しょうが	さとう	ごまあぶら	
	ミニゼリー(2こ)					ピーチゼリー アセロラゼリー		
27 火	きんめげんまいごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		708
	おまめのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう ひよこまめ だいず		にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも カレールウ		
	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	くきわかめサラダ		くきわかめ		キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
28 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645
	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	
	やさいとがんもどきのにもの	がんもどき		にんじん さやいんげん	はくさい しいたけ　たけのこ	さとう		
	いしかりじる	さけ　とうふ みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん とうもろこし	じゃがいも		
29 木	クロロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		631
	たっぷりやさいのやきそば	ぶたにく　ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ　もやし しょうが きりぼしだいこん	ちゅうかめん	あぶら	
	チンゲンサイのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい マッシュルーム とうもろこし	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	とうにゅうアンニンどうふ				みかん　もも パイン	とうにゅう アンニンどうふ		

お知らせ　☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。　☆◎はリクエスト給食です。

給食回数19回