

献立名	おもち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもちに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもちにはたらく力になるもの(きいろ)	びごう	
2月 牛乳	ごはん コーンフライ こめこのチキンカレーライス ふくじんあえ	牛乳 とりにく	コーンフライ(コーン) たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ふくじんづけ	ごはん コーンフライ(ころも) あぶら じゃがいも あぶら こめこカレー	
3日 牛乳	ごはん ピピンパ(にく) (ナムル) とうふとわかめのスープ	牛乳 ふたにく みそ とうふ かまぼこ わかめ	しょうが にんにく もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン ねぎ	ごはん あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら	
4日 牛乳	ごはん あじのうめやき にくじゃが おひたし ふりかけ	牛乳 あじのうめやき(あじ) ふたにく はんぺん	あじのうめやき(うめ) たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん はくさい みずな ふりかけ(やさい)	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	
5日 牛乳	ちゅうかめん しおラーメン はるまき きりぼしパンパンジー	牛乳 ふたにく なると はるまき(にく) とりにく	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ はるまき(やさい) きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら はるまき(かわ) あぶら パンパンジーソース さとう ごま	
6日 牛乳	ごはん ごぼういりつくね(小:2こ・中:3こ) とうがんとみそに こんぶあえ れいとみかん	牛乳 ごぼういりつくね(とりにく) ふたにく がんもどき はんぺん みそ しおこんぶ	ごぼういりつくね(ごぼう) とうがん にんじん こんにゃく いんげん キャベツ こまつな みかん	ごはん さとう	
9日 牛乳	ごはん さんまのぎんがみやき ちょうようのせつくじる きっかあえ	牛乳 さんまのぎんがみやき とりにく かまぼこ とうふ	さんまのぎんがみやき とりにく しめじ みつば きく ほうれんそう もやし	ごはん	重陽の節句献立 カルシウム強化献立
10日 牛乳	サンドイッチ パンズパン ハンバーガー(ハンバーグ) (やさいソテー) とうにゅうスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうにゅう	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	サンドイッチパンズパン さとう でんぶ オリーブあぶら じゃがいも オリーブあぶら こめこのホワイトルウ	
11日 牛乳	むぎごはん えだまめしゅうまい(小:2こ・中:3こ) なすりりマーボーとうふ かんでんサラダ	牛乳 えだまめしゅうまい(さかな) とうふ ふたにく みそ かんでん とりにく	えだまめしゅうまい(えだまめ) なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	むぎごはん えだまめしゅうまい(かわ) あぶら さとう でんぶ さとう あぶら	
12日 牛乳	ごはん てまぎごはん(えびてん(小:2こ・中:3こ)) (うめゆかりあえ) (のり)	牛乳 えびてん(えび) のり とりにくだんご あぶらあげ	だいこん かいわれだいこん うめ ゆかりこ はくさい にんじん ねぎ	ごはん えびてん(ころも) あぶら さとう	
13日 牛乳	ごはん なめしごはん さといもコロック しろみそしる そくせきづけ おつきみゼリー	牛乳 とりにく なまあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし たくあんづけ	ごはん さといもコロック(さといも ころも) あぶら おつきみゼリー	十五夜献立
17日 牛乳	ごはん ししゃもフライ(小:2こ・中3こ) とうふのすましじる くきわかめいりきんぴら	牛乳 ししゃもフライ(ししゃも) とりにく とうふ くきわかめ ふたにく	たまねぎ しめじ みつば ごぼう にんじん こんにゃく	ごはん ししゃもフライ(ころも) あぶら ごまあぶら さとう ごま	みつばはJAから購入します。
18日 牛乳	ごはん ぎょうざ(小:2こ・中:3こ) はっぼうさい ちゅうかサラダ にゅうさんきんいりょう	牛乳 ぎょうざ(にく) ふたにく いか ツナ にゅうさんきんいりょう	ぎょうざ(やさい) しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン ピーマン もやし チンゲンサイ	ごはん ぎょうざ(かわ) あぶら でんぶ さとう ごまあぶら	
19日 牛乳	しんまいごはん うめじそささみフライ とうがんじる きゅうりのおかかあえ ひとくちがまごおりみかんゼリー	牛乳 うめじそささみフライ(とりにく) えび かまぼこ かつおぶし	うめじそささみフライ(うめ しそ) とうがん にんじん えだまめ しいたけ きゅうり みつば	うめじそささみフライ(ころも) あぶら しんまいごはん 9月の野菜:きゅうり・冬瓜 みつばはJAから購入します。 「新米」をいただきました!	食育給食の日 9月の野菜:きゅうり・冬瓜 みつばはJAから購入します。 「新米」をいただきました!
20日 牛乳	ごはん キムタクごはん ごじる いそかあえ パイナップル	牛乳 ふたにく だいず なまあげ みそ のり	キムチ つぼづけ ごぼう みつば もやし こまつな パイナップル	ごはん あぶら さといも	19日のごはんは、JA あいち海部から 今年とれた新米 の「コシヒカリ」 を無償でいただ いたものです。
24日 牛乳	ごはん さばのしょうゆこうじやき さわにわん こんぶキャベツ	牛乳 さばのしょうゆこうじやき ふたにく こんぶ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン	ごはん たまごめきマヨネーズ さとう	神守小なし
25日 牛乳	ごはん けんちんしのだのにくみそかけ きりぼしだいこんのうまに しらすあえ	牛乳 けんちんしのだのふたにく みそ とりにく ツナ ちくわ しらすぼし	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しめじ いんげん はくさい きゅうり ゆかりこ	ごはん さとう でんぶ さとう	神守中なし
26日 牛乳	きしめん ごもくきしめん かきあげ メロンゼリーポンチ	牛乳 とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かきあげ(やさい) もも りんご みかん レモンかじゅう	きしめん かきあげ(ころも) あぶら メロンゼリー さとう	神守中なし
27日 牛乳	ごはん ユーリンチー(小・中:2こ) はるさめスープ まめまめサラダ	牛乳 とりにく かにふうみかまぼこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいずもやし あかピーマン えだまめ	ごはん でんぶ あぶら さとう はるさめ あおじそドレッシング さとう	蛸間小なし 高台寺小なし 神島小なし
30日 牛乳	ごはん こめこのハヤシライス オムレツ れんこんサラダ	牛乳 ふたにく オムレツ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん とうみょう	ごはん じゃがいも あぶら こめこのハヤシルウ さとう ごまドレッシング さとう	

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	595	16.6%	28.4%	中学校 平均	745	15.8%	26.2%

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。



生活リズムをとりもどそう



早おき

よく体をうごかす

早めに休む