

| 日 曜 | 献立名 | | | 主 な 食 品 名 | | | エネルギー | たん白質 | |
|-----|---|----------|-------|--|--|--|---|------|------|
| | 主 食 | 飲み物 | お か ず | 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品 | 主 に 体 を 作 る も と に な る 食 品 | 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る 食 品 | kcal | g | |
| 10 | 水 | こぎつねずし | 牛乳 | メヌケさいきょうやき こうはくなます かまぼことみずなのすましじる | こめ、さとう、あぶら、こま | とり肉、あぶらあげ、牛乳、こんにぶ、メヌケさいきょうづけ、かまぼこ、とうふ | ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、きぬさや、だいこん、ゆず、みずな、ねぎ | 520 | 24.9 |
| 11 | 木 | うめじゃこごはん | 牛乳 | とり肉のしおこうじやき ごもくごまあえ しらたまぜんざい | こめ、むぎ、こま、さとう、あずき、しらたまだんご | ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、あぶらあげ | うめ、ほうれん草、にんじん、もやし、こんにゃく | 591 | 25.7 |
| 12 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | タコライス（肉）（やさい） ABCスープ みかん | こめ、むぎ、あぶら、さとう、マカロニ | 牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、チーズ、とり肉 | たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、きパプリカ、あかパプリカ、こまつな、みかん | 593 | 26.0 |
| 15 | 月 | さといもごはん | 牛乳 | とり肉のはちみつやき はくさいとしおこんぶのあえもの だいこんとあぶらあげのみそじる | こめ、さといも、さとう、あぶら、はちみつ、こま | ぶた肉、あぶらあげ、牛乳、とり肉、ちくわ、しおこんぶ、わかめ、みそ | にんじん、みつば、しょうが、はくさい、こまつな、だいこん、たまねぎ | 525 | 25.3 |
| 16 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | まめまめカレー ブロッコリーのオーロラあえ ココアプリン | こめ、むぎ、あぶら、ひよこまめ、バター、レンズまめ、はちみつ、こむぎ、マヨネーズ | 牛乳、ぶた肉、だいす、イカ、ホイップクリーム | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、ブロッコリー、とうもろこし | 705 | 27.0 |
| 17 | 水 | ごはん | 牛乳 | サバのぶなかぼし ひじきのいために こうやどうふのたまごとじ | こめ、さとう、あぶら、かたくりこ | サバぶなかぼし、牛乳、ひじき、さつまあげ、とり肉、こうやどうふ、たまご | にんじん、しいたけ、しらたき、いんげん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、みつば | 615 | 29.7 |
| 18 | 木 | シュガーあげパン | 牛乳 | マカロニグラタン キャベツとパインのサラダ かぶのスープ | パン、あぶら、さとう、マカロニ、こむぎ、バター、パンこ | 牛乳、とり肉、チーズ | たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、キャベツ、パイン、きゅうり、かぶ、かぶのは、にんじん | 658 | 24.7 |
| 19 | 金 | ごはん | 牛乳 | とり肉のてりかけ なっとうあえ とんじる | こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま、じゃがいも | 牛乳、とり肉、なっとう、みそ、かつおぶし、ぶた肉 | キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく | 605 | 26.1 |
| 22 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | ビビンバ（肉）（やさい） にらたまスープ りんご | こめ、むぎ、さとう、あぶら、こま、かたくりこ | 牛乳、ぶた肉、みそ、ひじき、たまご、とり肉 | にんにく、うめ、しいたけ、きりぼしだいこん、ほうれん草、にんじん、だいすもやし、キムチ、にら、たまねぎ、りんご | 545 | 26.0 |
| 23 | 火 | きびごはん | 牛乳 | とり肉のうめやき うのはな みそすいとんじる | こめ、きび、さとう、あぶら、こむぎこ | 牛乳、とり肉、おから、こんにぶ、みそ | うめ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、いんげん、はくさい、だいこん、こんにゃく | 548 | 24.0 |
| 24 | 水 | ごはん | 牛乳 | アジのなんばんづけ だいこんとツナのごまマヨサラダ じゃがいものそぼろに | こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま、マヨネーズ、じゃがいも | 牛乳、アジ、ツナ、とり肉 | しょうが、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、いんげん | 594 | 25.3 |
| 25 | 木 | ちゃめし | 牛乳 | とり肉のみそやき こまつなのからしあえ おでん | こめ、さとう | 牛乳、とり肉、みそ、ハム、ウイナー、ちくわ、あげボール、あげどうふ、こんにぶ | しょうが、にんにく、こまつな、だいすもやし、にんじん、だいこん、こんにゃく | 573 | 26.6 |
| 26 | 金 | ちゅうかめん | 牛乳 | かんとんめん（汁） てづくりしゅうまい みそポテト | ちゅうかめん、さとう、あぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ、じゃがいも、こむぎこ | 牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、みそ | キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、こまつな | 687 | 31.8 |
| 29 | 月 | あげぼのピラフ | 牛乳 | しろみさかなのマヨネーズやき マカロニサラダ はくさいのスープ | こめ、むぎ、バター、マヨネーズ、マカロニ、さとう、あぶら | ツナ、牛乳、ホキ、ハム、とり肉 | にんじん、きゅうり、とうもろこし、はくさい、ほうれん草、たまねぎ | 524 | 24.9 |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | てづくりわふうハンバーグ つぼみサラダ さつまいもとねぎのみそじる | こめ、パンこ、さとう、かたくりこ、あぶら、さつまいも | 牛乳、ぶた肉、たまご、ハム、みそ | たまねぎ、だいこん、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、とうもろこし、ねぎ、こまつな | 563 | 25.0 |
| 31 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | イカのチリソースがけ だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの マーボーはるさめ | こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、はるさめ | 牛乳、イカ、ぶた肉、みそ | しょうが、だいこん、きゅうり、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にんにく | 603 | 24.4 |
| 16回 | ☆ 材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 （三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729） | | | | | |  月平均 | 591 | 26.1 |

学校・家庭・地域で広げよう！ 食の「輪」

学校給食展

日時：令和6年

2月2日（金） 2月3日（土）

会場：松井まちづくりセンター

2日（金）10時～17時 ・ 3日（土） 9時～16時

- ・ 児童生徒の作品 ・ 学校給食の歴史 ・ 給食で使用する器具の展示
- ・ 給食センター、学校おすすめ献立 ・ 大釜のかき混ぜ体験
- ・ クイズラリー（クイズに正解すると景品プレゼント！）など

毎年人気の給食展！
今年もご来場お待ちしております！

～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



今月は、
長ねぎ 大根 里芋
キャベツ 白菜
です！

