

令和7年2月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



今月の目標 ☆きまりのよい食事☆ 正しい姿勢でマナーを守って食べよう								
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			エネルギーたんぱく質
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	
3	月	むぎ 麦ごはん		とりの水炊き風 ひじきサラダ	米 麦 春雨 砂糖 ごま マヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 ひじき	にんじん 白菜 ねぎ しいたけ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり	618 20.8
4	火	むぎ 麦ごはん		さかな 魚のさざれ焼き かみかみ金平 ビーフン汁	米 麦 マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖 ビーフン	牛乳 魚切り身 青のり わかめ ベーコン	ごぼう にんじん いんげん 筍 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのき茸	608 22.5
5	水	セルフ恵方巻き		芋みそけんちん 黒糖ビーンズ	米 砂糖 マヨネーズ 里芋 さつまいも	牛乳 豚肉 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 昆布 かつお節 味噌 大豆	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ	686 26.1
6	木	セルフホット ドック		ポテマカサラダ ほうれん草と豆腐のスープ	パン 砂糖 ジャがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 スティックドック ハム ベーコン 豆腐	レタス 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん しいたけ	567 22.9
7	金	むぎ 麦ごはん		ほいこーろー 回鍋肉 かきたま汁	米 麦 ごま油 でんぷん ジャがいも	牛乳 豚肉 味噌 卵 かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン 筍 ねぎ	618 24.3
10	月	むぎ 麦ごはん		キムチ肉じゃが 春雨の中華和え	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 天ぷら	にんじん 玉ねぎ しいたけ にら キムチ きゅうり もやし	659 22.2
11	火	建国記念の日						
12	水	むぎ 麦ごはん		まーぼー豆腐 こんにゃくサラダ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ とうもろこし 大根 もやし きゅうり ねぎ	634 22.8
13	木	ミルクパン		★肉うどん 卵のごま酢和え	パン うどん麺 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ かつお節 昆布 卵	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	593 26.2
14	金	★ハヤシライス		★スパゲティーサラダ	米 麦 マーガリン デミグラスソース スパゲティー マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	698 20.7
17	月	むぎ 麦ごはん		いわしみぞれ煮 いんげんのごま和え 具だくさん味噌汁	米 麦 ごま 砂糖 里芋	牛乳 いわし 厚揚げ 味噌 煮干し	いんげん もやし にんじん 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	629 24.1
18	火	むぎ 麦ごはん		八宝菜 ほうれん草サラダ ふりかけ	米 麦 でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか うずらの卵 ハム ふりかけ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 筍 きくらげ いんげん しょうが ほうれん草 きゅうり とうもろこし	624 25.3
19	水	むぎ 麦ごはん		★豚肉の生姜焼き わかめスープ	米 麦 油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ 竹輪 豆腐	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	589 25.5
20	木	しょく 食パン		冬野菜クリームシチュー 白菜りんごサラダ マーシャルビーンズ	パン マーシャルビーンズ 米粉 マーガリン 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 かぼちゃ 白菜 りんご きゅうり	620 24.7
21	金	食育の日「菊池・鹿本」 ざっくく 雑穀ごはん		ごもく きんひら お姫さんだご汁	米 菊池古代米 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 小麦粉	牛乳 天ぷら 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布	ごぼう れんこん にんじん いんげん 大根 白菜 ねぎ しいたけ	641 21.2
24	月	振替休日						
25	火	むぎ 麦ごはん		豚肉と昆布の炒め物 かぼちゃの味噌汁 ミニみかんゼリー	米 麦 砂糖 油 ゼリー こんにゃく	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 天ぷら わかめ 油揚げ 味噌 煮干し	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ えのき茸 ねぎ	597 21.4
26	水	むぎ 麦ごはん		大根のそぼろ煮 じゃこ豆サラダ	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 天ぷら かつお節 昆布 ちりめん 大豆	大根 玉ねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり もやし	614 24.6
27	木	こめこ い 米粉入り 人参パン		にくだんご 肉団子と青菜のスープ 大根とツナのサラダ	パン 春雨 マヨネーズ	牛乳 肉団子 まぐろフレーク	小松菜 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし 大根 きゅうり キャベツ	580 21.5
28	金	むぎ 麦ごはん		さかな 魚フライごまソース かつのりサラダ 鶏ごぼう汁	米 麦 油 ごま 砂糖 サラダ油	牛乳 魚フライ 竹輪 かつお節 青のり 鶏肉 油揚げ 昆布	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ	654 26.2

※今月の給食回数は18回です。
※献立は、都合により変更することがあります。
※赤字のメニューは、1月9日の給食でラッキーにんじんをひいた児童生徒のリクエスト給食です。