



武内小学校 給食献立予定表(2/3~14まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			666
	いわしの梅煮	いわしの梅煮		さくじつ2日は「せつぶん」でした。ふくがくるようにねがって食べましょう!			マヨネーズ		30.8
	キャベツとたまごの炒めもの	たまご 卵 ツナ かつお節(だし)		にんじん チンゲン菜	キャベツ		ごま油	しお 塩 こしょう しょうゆ	22.1
月	肉だんご入りみそ汁 / 節分豆	鶏ひき肉 油揚げ みそ 節分豆	にぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう	かたくり粉		みりん 酒 しょうゆ	1.9
4	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	564
	すき焼き風煮	ぎゅうにく や とうふ 牛肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	はくさい えのき 玉ねぎ 白菜 えのき 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しお 塩 しょうゆ	22.3
	ほうれん草のごま和え	ちくわ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	15.6
火	りんご				りんご				1.8
5	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳		キャベツ きゅうり	パン 砂糖	あぶら 油	しお 塩	660
	チョップドイタリアンサラダ	ハム		にんじん パプリカ	レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ	27.8
水	クリームシチュー	とりにく 鶏肉	とうふ 豆乳	にんじん ブロッコリー	たま 玉ねぎ しめじ どうもろこし にんにく	マカロニ	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	25.7
								ルウ コンソメ	2.9
6	ごはん / 牛乳		/牛乳	「のりの日」「のり」にまいて食べましょう!!			ごはん		700
	手巻き寿司	たまごや 卵焼き ツナ			きゅうり		マヨネーズ	しお 塩 こしょう	29.1
	寄せ鍋	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	はくさい えのき 大根 白菜 えのき 大根	マロニー	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒	29.0
木	納豆 / 佐賀のり	なっとう 納豆	のり	さかの「新のり」をプレゼントしていただきました!					1.8
7	ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ごはん		しょうゆ 酒 酢	623
	酢豚	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	たま 玉ねぎ れんこん 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	ケチャップ みりん	24.8
	チンゲン菜のピリ辛スープ	とりにく 鶏肉		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	春雨	あぶら 油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	18.7
金	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらすし 塩昆布	ごはんにのせて 食べよう		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.7
10	かしわめし / 牛乳	とりにく 鶏肉	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう	ごはん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	537
	じゃがピーマンの 甘辛炒め	ぎゅうにく 牛肉 たまご 卵 かまぼこ		ピーマン にんじん	たま 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも かたくり粉	あぶら 油	オイスター 酒 しょうゆ 中華だし	23.8 15.7
月	かきたま汁	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	ねぎ	もやし 玉ねぎ	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	2.8
11	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 建 国 記 念 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう	674
	チキン南蛮	とりにく たまご 鶏肉 卵		パセリ	たま 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら 油 マヨネーズ	しょうゆ 酒 酢	25.7
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ	26.2
水	白菜のみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	にぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ 白菜 えのき				2.2
13	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 しょうゆ	586
	白身魚のみそチーズ焼き	しろみさかな 白身魚 みそ	チーズ			砂糖		酒 みりん	28.3
	ごもくめ 五目豆	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 みりん	16.7
木	豆腐のそぼろ汁	豆腐 豚ひき肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ しょうが	かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	2.0
14	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	ぶたにく あぶら 豚肉 油揚げ	/牛乳			ごはん		ふりかけ	639
	カレーうどん	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	あぶら 油	カレーウ しょうゆ 酒 みりん	22.3
	ごま酢和え	きんしたまご 錦糸卵	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	18.6
金	いよかん				いよかん				2.3



武内小学校 給食献立予定表 (2/17~28まで)



日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類			
17月	❄️									