



2月 こんだてひょう

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	ぼうぎょうざ 春雨サラダ ふわトロ卵スープ	ぎゅうにゅう、豚肉、とうふ たまご、わかめ	こめ、ごま油、かたくりこ、さとう ぎょうざの皮、あぶら	しょうが、にんにく、にら、はくさい にんじん、キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ、ねぎ	570 kcal 21.9 g 17.3 g 2.1 g
3火	セルフ恵方まき 節分献立	○	いわしのつみれ団子スープ シュガービーンズ	ぎゅうにゅう、とり、にら、あぶらあげ のり、いわし、たら、白みそ とうふ、いりだいず、きなこと	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、パン粉	かんぴょう、ほししいだけ にんじん、きぬさや、しょうが ねぎ、はくさい、かつおな	567 kcal 24.3 g 16.4 g 2.1 g
4水	十勝帯広風豚丼	○	どさんこ汁 みかん（かんべい）	ぎゅうにゅう、ぶた、にら、赤みそ さけ、白みそ	こめ、おむぎ、あぶら、さとう 赤ざらめ、じゃがいも、バター	たまねぎ、はくさい、グリーンピース にんじん、だいこん、コーン ねぎ、かんべい	604 kcal 23.1 g 21.2 g 2.5 g
5木	なめし	○	あつやき卵 小松菜のおかかあえ あぶら入り肉じゃが	ぎゅうにゅう、たまご かつおぶし、ぶた、にら、なまあげ	こめ、さとう、あぶら つきこんにゃく じゃがいも、仙台麴	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、さやいんげん	633 kcal 27.6 g 18.7 g 2.7 g
6金	色々なおまめとお米のリソピラフ オリバラ給食：イタリア	白ぶどうジュース	鶏肉のミラノ風カツレツ トマトソース フレンチサラダ パンナコッタ・パイナップルソース	ベーコン、ひよこまめ、レンズまめ 大豆、とり、にら、パルメザンチーズ かんでん、ぎゅうにゅう、クリーム	こめ、バター、オリーブ油、こめこ 小麦粉、パン粉、あぶら はちみつ、さとう、コーンスターチ	白ぶどうとほうれんそうジュース にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ さやいんげん、トマト、キャベツ きゅうり、コーン、みかん缶、パイン缶	627 kcal 18.8 g 22.4 g 1.6 g
9月	ごはん かみかみつくだに	○	筑前煮 やしししゃも もろみみそ和え	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ 糸けすり、塩昆布 とり、にら、さつまあげ ししゃも、白みそ、赤みそ	こめ、ごま、さとう あぶら、さといも	ごぼう、干ししいだけ、たけのこ にんじん、れんこん、さやいんげん きゅうり、だいこん	557 kcal 26.7 g 15.4 g 2.5 g
10火	きなこと揚げパン ～給食委員会 6-2～	○	ミネストローネ 元気サラダ いちご	ぎゅうにゅう、きなこと、ぶた、にら かつおぶし、塩昆布	ミルクパン、あぶら、さとう ABCマカロニ、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、とうもろこし ブロッコリー、いちご	550 kcal 22.1 g 20.7 g 2.4 g
12木	ひじきとそぼろの まぜご飯	○	あげだしとうふ 五目じる みかん（れいこう）	ぎゅうにゅう、とり、にら、ひじき 大豆、あぶらあげ、おしとうふ ぶた、にら、とうふ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ごぼう、ほししいだけ、にんじん グリーンピース、しょうが、こねぎ だいこん、ねぎ、かつおな、せとか	608 kcal 24.8 g 21.8 g 2.3 g
13金	これぞ王道！ スパゲティボリタン バレンタイン献立	○	フレンチサラダ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう、ベーコン ウィンナー、豆乳、白いんげんまめ	バター、さとう、スパゲッティ あぶら、こむぎこ グラニュー糖、粉糖	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、カットトマト ピーマン、キャベツ だいこん、きゅうり	582 kcal 18.6 g 20.1 g 2.2 g
16月	キムたくご飯 ～給食委員会 5-3～	○	とりのからあげ わかめスープ いよかん	ぎゅうにゅう、ぶた、にら とり、にら、とうふ、わかめ	こめ、ごま油、さとう かたくりこ、上新粉、あぶら	しょうが、にんじん だいこん、たくあん、はくさい、キムチ ねぎ、いよかん	617 kcal 25.1 g 25.6 g 2.9 g
17火	きつねうどん ～給食委員会 6-3～	○	いかの天ぷら トマトのみだし団子 やさしいのピリからあえ	ぎゅうにゅう、ぶた、にら あぶらあげ、いか、たまご、とうふ	うどん、あぶら、さとう 小麦粉、白玉粉、上新粉 かたくりこ、ごま油	にんじん、ねぎ、こまつな トマトジュース、だいこん キャベツ、きゅうり	554 kcal 27.0 g 20.9 g 2.5 g
18水	わかめご飯 ～給食委員会 6-1～	○	さばのカレーやき けんちん汁 みかん（せとか）	ぎゅうにゅう、わかめ、さば とり、にら、あぶらあげ、とうふ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん ねぎ、だいこん、せとか	596 kcal 23.7 g 24.7 g 2.4 g
19木	ジョロフライス 世界の料理：ガーナ	○	チキンスティック ガーナフラッグスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とり、にら ウインナー、鶏ウイング ベーコン、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ コーン、ぶなしめじ、こまつな、みかん缶 黄桃缶、パイン缶、ナタデココ、レモン	581 kcal 20.3 g 19.6 g 2.8 g
20金	こぎつねごはん ～給食委員会 5-1～	○	鮭のマヨネーズやき 豚汁 みかん（ほんかん）	ぎゅうにゅう、とり、にら、あぶらあげ さけ、ぶた、にら、とうふ 白みそ、赤みそ	こめ、あぶら、さとう マヨネーズ（たまご不使用） パン粉、じゃがいも	ほししいだけ、えだまめ ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、ほんかん	609 kcal 33.4 g 23.1 g 2.3 g
24火	ごはん	○	ピリからマーボー豆腐 いりこのごまがらめ 野菜のこチュジャンあえ	ぎゅうにゅう、ぶた、にら 大豆ミート、赤みそ、とうふ、いりこ いり大豆、くさわかめ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ ほししいだけ、にんじん、にら ねぎ、もやし、こまつな	546 kcal 24.6 g 17.7 g 2.4 g
25水	麦ご飯 ～給食委員会 5-2～	○	イカのさらさあげ かぶときゅうりの華風漬け わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう、いか わかめ、たまご	こめ、おむぎ、さとう かたくりこ、あぶら、ごま油、ごま	しょうが、かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ	581 kcal 24.7 g 19.0 g 2.2 g
26木	プリオッシュパン 6年生を送る会	○	リボンマカロニのラザニア風 洋風スープ いちご	ぎゅうにゅう、ぶた、にら 大豆ミート、パルメザンチーズ	プリオッシュ、マカロニ オリーブ油、さとう、バター 小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト缶、キャベツ、コーン、いちご	592 kcal 23.1 g 27.2 g 3.0 g
27金	ごはん 秋田県 郷土料理	○	ぶりのてりやき ツナとキャベツのいぶりがかっこあえ 秋田の郷土料理 きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう、ぶり、わかめ ツナ、とり、にら	こめ、さとう、きりたんぼ マヨネーズ（たまご不使用）	しょうが、キャベツ、たまねぎ、きゅうり だいこん、いぶりがかっこ、ごぼう にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ せり、ねぎ	631 kcal 27.3 g 23.2 g 2.0 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食ではアレルギー対応を行っています。給食でのアレルギー対応に変更があった場合には、ご連絡ください。



給食委員会で考えた献立が登場します！

給食委員会では「給食のプロ」として、マナーの周知や食への関心を高める活動を行っています。その一環として、今回は委員会メンバーが考案した献立が登場します。その活動の中の一つとして、給食委員会で考えた献立を給食に出すことを考えました。献立作りでは、家庭科の調理実習で学ぶ基本のメニュー「ごはん、みそしる、青菜のおひたし（ソテー）、ゆでたまご（スクランブルエッグ）」を振り返り、これらをベースに発展させると栄養バランスが整うことを学びました。5年生は「ごはん」に合うおかずを考え、6年生はさらに自由なアレンジを加えて献立を作成しました。全校のみなさんに喜んでもらえるよう工夫した、こだわりの味をぜひ味わってください。給食室も心を込めておいしく作ります！