



\*お家から清潔なしやスプーンを持ってきました。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                   | 体内での働き                               |                                          |                                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|
|    |    |                                                                        | 黄                                    | 赤                                        | 緑                                                              |                      |
|    |    |                                                                        | おもにエネルギーになるもの                        | おもに体をつくるもの                               | おもに体の調子を整えるもの                                                  |                      |
| 3  | 月  | だいずい<br>大豆入りたきこみごはん 牛乳<br>いわたのさんが揚げ<旬><br>こまつなサラダ<br>あかおに じる<br>赤鬼すまし汁 | 米 油 さとう                              | 大豆 油揚げ 牛乳<br>いわしさんが焼き まぐろ<br>とり肉 豆腐 かまぼこ | にんじん しいたけ こまつな<br>きゅうり キャベツ レモン<br>だいこん ねぎ                     | 593<br>25.5<br>24.9  |
|    |    | 節分給食<行>                                                                |                                      |                                          |                                                                |                      |
| 4  | 火  | ごはん 牛乳<br>とりにくのみそだれ焼き<br>さつまいもサラダ<br>やさしい<br>野菜スープ                     | 米 油 さとう でんぷん<br>さつまいも マヨネーズ(卵<br>抜き) | 牛乳 とり肉 みそ まぐろ<br>ウインナー                   | たまねぎ レモン にんじん<br>セロリー とうもろこし<br>キャベツ パセリ                       | 641<br>26.7<br>24.1  |
| 5  | 水  | ごはん 牛乳<br>おうみぎゅう<br>近江牛のビーフストロガノフ<br>フライドポテト<br>やさい<br>ボイル野菜(ドレッシング)   | 米 豆乳バター ハヤシルウ<br>じゃがいも 油 ドレッシング      | 牛乳 牛肉 豆乳クリーム                             | たまねぎ マッシュルーム<br>しめじ キャベツ にんじん                                  | 645<br>23.4<br>25.3  |
|    |    | ※近江牛は滋賀県の学校給食等提供事業によるものです。                                             |                                      |                                          |                                                                |                      |
| 6  | 木  | ごはん 牛乳<br>とりにくのから揚げ<br>カラフルサラダ(ドレッシング)<br>ぐ しろ<br>具だくさんみそ汁             | 米 米粉 でんぷん 油<br>ドレッシング                | 牛乳 とり肉 ハム<br>油揚げ みそ                      | しょうが ブロッコリー<br>カリフラワー とうもろこし<br>だいこん たまねぎ にんじん<br>こんにゃく ごぼう ねぎ | 614<br>24.5<br>23.1  |
| 7  | 金  | さんぼう<br>三方よしきつねうどん 牛乳<br>さといもとぶた肉のたれがらめ<旬><br>りんごゼリー                   | うどん さとう さといも<br>でんぷん 油 ゼリー           | 油揚げ とり肉 かまぼこ<br>牛乳 ぶた肉                   | しいたけ たまねぎ ねぎ<br>にんじん                                           | 599<br>29.6<br>21.8  |
| 10 | 月  | ごはん 牛乳 とりにくのガーリック焼き<br>チンゲンサイのごまあえ<br>あつあ ちゅうかに<br>厚揚げの中華煮             | 米 さとう ごま油 ごま 油<br>でんぷん               | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>厚揚げ                        | にんにく チンゲンサイ<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>たけのこ きくらげ はくさい<br>もやし ねぎ      | 592<br>27.8<br>21.3  |
| 12 | 水  | ポークカレーライス 牛乳<br>こまつなとツナの卵炒め<旬><br>ぼんかん<旬>                              | 米 麦 油 じゃがいも<br>カレールウ                 | ぶた肉 豆乳 牛乳<br>まぐろ 卵                       | にんじん たまねぎ にんにく<br>りんご こまつな ぼんかん                                | 588<br>21.3<br>15.7  |
| 13 | 木  | ごはん 牛乳 ハンバーグ<br>キャベツとコーンのサラダ<旬><br>コンソメスープ                             | 米 でんぷん さとう<br>ハヤシルウ 油                | 牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆<br>豆乳 ハム                    | たまねぎ キャベツ にんじん<br>とうもろこし しめじ パセリ                               | 597<br>29<br>18.7    |
| 14 | 金  | わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>キャベツと油揚げのみそ汁<旬><br>りんごのタルト            | 米 さとう タルト                            | わかめ 牛乳 さば ひじき<br>大豆 油揚げ ぶた肉<br>豆腐 みそ     | にんじん さやいんげん<br>キャベツ ねぎ                                         | 670<br>28.7<br>24.6  |
|    |    | リクエスト給食                                                                |                                      |                                          |                                                                |                      |

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                                            | 体内での働き                                    |                             |                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|
|    |    |                                                                                                 | 黄                                         | 赤                           | 緑                                                       |                      |
|    |    |                                                                                                 | おもにエネルギーになるもの                             | おもに体をつくるもの                  | おもに体の調子を整えるもの                                           |                      |
| 17 | 月  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ココア牛乳<br>とり肉の和風ソース<br>きりば 切干しだいこんのうま煮<br>うお 魚 魚そうめん汁                  | 米 ココア牛乳のもと さとう<br>でんぷん                    | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>かまぼこ 豆腐 わかめ   | ねぎ しょうが<br>切干しだいこん<br>にんじん たまねぎ<br>えのきたけ                | 616<br>27<br>18.7    |
| 18 | 火  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>いかのカリン揚げ<br>ほうれんそうのツナサラダ <small>しゅん</small><br>(ドレッシング)<br>ぶた 汁 | 米 でんぷん 米粉 油<br>ドレッシング                     | 牛乳 いか まぐろ<br>ぶた肉 みそ         | しょうが ほうれんそう<br>キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ にんじん<br>こんにゃく ごぼう ねぎ | 623<br>29.1<br>19.8  |
| 19 | 水  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>にく</small> 肉じゃが<br>おかかあえ <b>もりもり高島っ子の日</b><br>だいず のりしお大豆    | 米 じゃがいも さとう<br>でんぷん 油                     | 牛乳 牛肉 厚揚げ<br>けずりぶし 大豆 あおさ粉  | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>こまつな はくさい                  | 619<br>26.7<br>19.3  |
| 20 | 木  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>こうやどうふ い 高野豆腐入りすぶた<br>いた もの はるさめの炒め物                            | 米 でんぷん 油 ごま油<br>さとう はるさめ                  | 牛乳 ぶた肉 高野豆腐<br>ハム           | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ ピーマン<br>キャベツ                | 620<br>23.4<br>20.4  |
| 21 | 金  | こめこ 米粉アップルパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>さけのピザ焼き<br>やさい 野菜のレモンあえ<br>とうにゅう 豆乳コーンポタージュ            | コッペパン さとう<br>じゃがいも<br>米粉シチュールウ            | 牛乳 さけ チーズ まぐろ<br>ベーコン 豆乳    | りんご たまねぎ パセリ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>レモン とうもろこし            | 649<br>32.7<br>20.8  |
| 25 | 火  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>あ どうふ 揚げ豆腐のおろしかけ<br>きんぴらごぼう<br>さといものみそ煮 <small>しゅん</small><br>旬 | 米 油 さとう でんぷん<br>ごま ごま油 さといも               | 牛乳 揚げだし豆腐 ぶた肉<br>ちくわ みそ     | だいこん ごぼう にんじん<br>こんにゃく                                  | 596<br>21<br>17.9    |
| 26 | 水  | チキンピラフ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>ツナポテトサラダ<br>ミネストローネ ガトーショコラ                                  | 米 麦 油 じゃがいも<br>マヨネーズ(卵抜き)<br>米パスタ ガトーショコラ | とり肉 牛乳 まぐろ<br>ベーコン 大豆       | たまねぎ しめじ にんじん<br>パセリ きゅうり にんにく<br>セロリー トマト              | 622<br>23.1<br>21.6  |
| 27 | 木  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 キャベツメンチカツ<br>だいこんサラダ <small>しゅん</small><br>(ドレッシング) ポトフ            | 米 油 じゃがいも                                 | 牛乳 メンチカツ とり肉                | だいこん にんじん きゅうり<br>たまねぎ はくさい                             | 647<br>20.4<br>23.8  |
| 28 | 金  | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>さわらのてり焼き <small>しゅん</small><br>旬 ひじきサラダ ピリカラみそ汁                 | 米 さとう でんぷん<br>マヨネーズ(卵抜き)<br>さつまいも         | 牛乳 さわら ハム ひじき<br>ぶた肉 油揚げ みそ | キャベツ にんじん えだまめ<br>とうもろこし たまねぎ ねぎ                        | 625<br>28.9<br>19.8  |

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

### 今月のリクエスト給食（14日）

今月は、マキノ西小学校6年生の舟谷蒼真（ふなたに そうま）さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「もりもり食べて丈夫な体をつくらう」です。かぜ予防や腸を整えるために旬の食べ物やわかめなどの海藻を使った献立です。しっかり食べて免疫力をあげてほしいという願いが込められています。おいしくいただきます。

### 今月の地場産食材

米粉、みそ、大豆、しいたけ、きくらげ、  
さつまいも、キャベツ、  
はくさい、だいこんなど