



令和4年 2月 献立表



犬山市立犬山北小学校

日	曜	献立名	おもなざいりょうと そのほたらき					
			あか 赤 体をつくる		みどり 緑 体の調子をととのえる		き 黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群 まかななく 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 ぎゅうじゅう にゅうせいひん こまかな 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 りょうおしろくやさい 緑黄色野菜	4群 た やさい ぐだもの その他の野菜・果物・きのこ	5群 こめ 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 ゆし 油脂・種実
1	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき チンゲンサイのごまあえ とんじる	さば ふたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	ごはん さといも	ごま
2	水	ミルクローラー ぎゅうにゅう ポークシチュー りんごとハムのさっぱりサラダ やさいとくだものゼリー	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム りんご きゅうり	ミルクローラーパン じゃがいも さとう	あぶら あぶら
3	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき  せつぶん せつぶんのにも こまつなときりほしだいこんのごまあえ せつぶんまめ	いわし あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう きりほしだいこん	ごはん さとう さといも さとう	あぶら あぶら ごま
4	金	やさしいおラーメン ぎゅうにゅう チキンたつたあげ かんでんいりちゅうかサラダ	ふたにく なんと とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのにも ほうれんそうのなめだけあえ かきたまじる	とうふ あぶらあげ たら たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ たまねぎ きくらげ	むぎごはん さとう でんぶ	ごま
8	火	ぎゅうごほうめし ぎゅうにゅう ぶりのみりんやき キャベツのおかかあえ ふだまじる	ぎゅうにく ぶり かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん さとう あぶら	あぶら
9	水	こがたローラー ぎゅうにゅう スパゲティ・ナポリタン ごぼうとツナのサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ	こがたローラー スパゲティ	あぶら ごま
10	木	ごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのそぼろどん さつまいもいりごまみそしる いよかん	とりにく こうやどうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きりほしだいこん はくさい いよかん	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずりカレー  かぼちゃのハートコロケ はなやさいのサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース たまねぎ カリフラワー	むぎごはん じゃがいも パンこ あぶら	あぶら あぶら
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ピビンパ はるさめスープ ヨーグルト	ふたにく たまご やきふた	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく たけのこ もやし しょうが しいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら
16	水	パンズパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ そえやさい しろいんげんまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにく ふたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム	パンズパン さとう じゃがいも あぶら	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ ほうれんそうのしそひじきあ おやこに	あじ ひじき とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ にんじん	しょうが もやし たまねぎ しいたけ	ごはん でんぶ さとう あぶら	あぶら
18	金	ようふうあんかけめん ぎゅうにゅう とうふだんご シュガーバイ	ウィンナー ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン たまねぎ	ソフトめん さとう でんぶ こむぎこ マーガリン さとう	あぶら
21	月	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ  こまつなのじゃこあえ はちはいじる	ふたにく あかみそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	しらす ひじき にんじん ねぎ	しょうが もやし はくさい	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら
22	火	はつかげんまいごはん ぎゅうにゅう チーズいりタコライス ふゆやさいのあったかスープ プリン	ふたにく ぎゅうにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ かぶ きりほしだいこん はくさい	げんまいごはん あぶら プリン	あぶら
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨやき ひじきのわふうサラダ ほかほかじる	さけ ミックスみそ とらふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん しいたけ しょうが	むぎごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら でんぶ	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき にんじんしりしり とうにゅうみそしる かつおぶりかけ	とりにく ツナ たまご とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし はくさい かぶ こんにゃく	ごはん さとう ごま あぶら	ごま
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん ゆかりこ	たまねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	あぶら

・食材は、体の中の動きによって3つの仲間に分けられています。

※ 連続して4日以上欠席する場合は、給食を欠食することができます。欠食を希望する場合は申し出てください