



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 そのはたらき						
			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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油・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	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	ミルクロール 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	ミルクロールパン 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		しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな きりほしだいこん	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 なると 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	ぎゅうにゅう ひじき		ほうれんそう にんじん 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	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 しいだけ	ごはん さとう	あぶら
9	水	こがたロール 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	こがたロール 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 ブロccoli 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 しいだけ	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		ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん	しょうが もやし たまねぎ しいだけ	ごはん でんぶん 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 でんぶん	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		しょうが こまつな 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	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	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 ひじき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん にんじん こまつな		たまねぎ コーン キャベツ だいこん しいだけ 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
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		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