

# 令和 5年 2月 こんだてひょう

犬山市立羽黒小学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	水	パンズパン きゅうにゅう スパイシーハンバーグ ふゆやさいのあったかスープ ミルクココア	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ だいこん はくさい	パン じゃがいも でんぷん ミルクココア	あぶら
2	木	ごはん きゅうにゅう とりのからあげ(2) もやしちゅうかあえ コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ コーン クリームコーン	ごはん でんぷん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
3	金	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき こまつなのなめだけあえ けんちんじる せつぶんまめ	いわし とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう こめこ さといも	あぶら ごま
4	土	もちむぎ入りごはん きゅうにゅう ピピンパ はるさめスープ あんにとろろゼリー	ぎゅうにゅう たまごやき とうふ	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 ほししいたけ たまねぎ しょうが	アルファ-かまい もちむぎ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごま
7	火	きんめロウカットげんまいごはん きゅうにゅう いわしのかりかりあげ(2) れんこんきんぴら こまつなとじゃがいものみそしる	いわし ちくわ とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう		しょうが れんこん グリンピース こんにゃく きりぼしだいこん	きんめロウカットげんまいごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら ごま ごまあぶら
8	水	ロールパン きゅうにゅう さといものクリームシチュー ごぼうとツナのマヨサラダ りんご	とりにく オイルツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ ごぼう りんご	ロールパン さといも こむぎこ	バター あぶら こま ノンエッグマヨネーズ
9	木	ごはん きゅうにゅう コロッケ ひきすり キャベツのおかかあえ	ぶたにく きゅうにく とりにく やきとうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ パセリ はくさい こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ かくら さとう	あぶら あぶら
10	金	ちゅうかめん きゅうにゅう やさしいおラーメン コーンしゅうまい(2) きなこもち	ぶたにく なると さかなすりみ とうふ きなこ	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 にんにく コーン たまねぎ	ちゅうかめん もち さとう	ごまあぶら あぶら
13	月	ごはん きゅうにゅう ホキのあげに やさしいしおこんぶあえ ごじる	ホキ ぶたにく しろいんげんまめペースト とうふ とうにゅう ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが はくさい キャベツ えのきたけ しょうが こんにゃく	ごはん でんぷん さとう	あぶら
14	火	むぎごはん きゅうにゅう キーマカレー さっぱりサラダ バレンタインデザート	ぶたにく だいずミート だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう さとう こめこ	あぶら あぶら あぶら
15	水	レーズンロール きゅうにゅう ポテトとトマトのスープ かぼちゃのチーズやき デコボン	ベーコン オイルツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ かぼちゃ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン デコボン	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ
16	木	ごはん きゅうにゅう たらぎんがみやき ぶたにくとだいこんのもの ゆかりあえ	たら みそ ぶたにく なまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん しそ	だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら
17	金	いぬやまちゃんひじきごはん きゅうにゅう わんまるくんあつやきたまご かわりつけ はちはいじる	オイルツナ あぶらあげ ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん てんちゃ	きゅうり せんざりだいこんづけ はくさい ごぼう	アルファ-かまい さとう さとう さといも	あぶら あぶら ごま
20	月	ごはん きゅうにゅう あいちのれんこんいりつくね(2) きりぼしだいこんのごますあえ さつまじる のりのつくだに	とりにく オイルツナ とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さとう さつまいも	ごまあぶら ごま
21	火	ごはん きゅうにゅう まぐろカツ ほうれんそうとはくさいのおひたし みつばいりかきたまじる	まぐろ かつおぶし たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん みつば	はくさい たまねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ	あぶら
22	水	むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのやきにくとん ごまキムチじる かたぬきチーズ	ぶたにく こうやとうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えのきたけ ごぼう きりぼしだいこん はくさいキムチ	むぎごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ねりごま ごま
24	金	ソフトめん きゅうにゅう ミートソース シャキシャキサラダ わこうちゃとおからのむしケーキ	ぶたにく だいずミート オイルささみ とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース れんこん きゅうり こうちゃ	ソフトめん こむぎこ	あぶら ごまドレッシング あぶら
27	月	ごはん きゅうにゅう ささみのレモンに はなやさいのサラダ やさいたっぷりコンソメスープ みかんゼリー	とりにく オイルツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん パセリ	レモン カリフラワー コーン はくさい たまねぎ しめじ	ごはん パンこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ
28	火	むぎごはん きゅうにゅう さばのこうみやき はくさいとちくわのしょうがあえ とりだんごじる	さば ちくわ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	はくさい しょうが たまねぎ きくらげ	むぎごはん さとう	

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・10日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供します。
- ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は17日に「犬山茶いりひじきご飯」が登場します。

### 給食の欠食について

欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。