

に ち 日	よ う 曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			か ら 作 る 体 を 作 る		か ら 作 る し ょ う が 体 の 調 子 を 整 え る		か ら 作 る し ょ う が 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
			さかなにく たまごだいず だいずせいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにふさうせいひんさかな かいそう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いも・砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし しほじつ 油脂・種実
歯 と 口 の 健 康 週 間	2 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに こまつなとツナのあえもの ごじる	とりにく ツナ ぶたにく とうふ ミックスみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	 こまつな にんじん ねぎ	 だいこん たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
	3 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ぶたにくとあつあげのもの キャベツのおかかあえ	さわら ぶたにく あつあげ はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう	 にんじん たまねぎ こんにゃく にんじん	 たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さとう	 あぶら
	4 水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン チーズいりコールスロー チリピーズ	 とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	 にんじん にんじん	 にんにく コーン きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース	パン さとう じゃがいも	 あぶら あぶら
	5 木	ごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのにも くきわかめのごますあえ しんたまねぎのみそしる ミニフィッシュ	 とうふ あぶらあげ すけとうだら とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	 こまつな にんじん にんじん	 にんじん しょうが キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう さとう	 ごま ごまあぶら
	6 金	むぎごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ こうやどうふのたまごとじ きゅうりのすのもの	 たこ とりにく たまご こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	 ほうれんそう にんじん	 たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ むぎ こめこ でんぶん さとう	 あぶら あぶら
	9 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため とうふしゅうまい（2） かんでんいりちゅうかスープ	 ぶたにく あつあげ こうやどうふ すりみ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かんでん	 にんじん にんじん チンゲンサイ	 たまねぎ はくさいキムチ たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが	こめ さとう こむぎこ	 あぶら
	10 火	ごくごはん ぎゅうにゅう レンズまめのキーマカレー ごぼうサラダ	 ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	こめ ごく ごまドレッシング	 あぶら
	11 水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのでんがくふう ほうれんそうのなめだけあえ つくねじる	 あつあげ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	 ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ねぎ	 もやし えのきたけ しょうが はくさい ほししいたけ だいこん	こめ さとう でんぶん	 ごま
	12 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ペンネアラビータ えだまめサラダ	 ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマトビューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく えだまめ コーン キャベツ きゅうり	パン ペンネ さとう	 オリーブあぶら あぶら
食育の日	13 金	しょうがとぶたひきにくのまぜごはん ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター（2） はりはりつけ わかめじる	ぶたにく すけとうだら とうふ	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	 にんじん にんじん ねぎ	ごぼう しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん	アルファーカーまい こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら
	16 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに やさいのうめおかかあえ けんちんじる	 いわし かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん ねぎ	 もやし キャベツ きゅうり うめ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう	 あぶら ごまあぶら
	17 火	たかなチャーハン ぎゅうにゅう はるまき きりぼしだいこんパンパンジー とうふとあおなのスープ	ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん ねぎ	たかなづけ ねぎ にんじん にら きゅうり きりぼしだいこん	たまねぎ キャベツ もやし エリンギ えのきたけ たけのこ	アルファーカーまい でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごま あぶら ごまあぶら
	18 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ しんじゃがいりスタミナじる	ぶたにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	 いんげん にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが だいこん にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん さとう じゃがいも	 あぶら ごま
	19 木	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ（2） やさいのあいちあかしそあえ あいちのめくみすましじる がまごおりみかんゼリー	 めひかり うすらたまご	ぎゅうにゅう	 にんじん あかしそ チンゲンサイ にんじん みつば	 キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく みかんかじゅう	こめ こむぎこ さとう	あぶら
	20 金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんじる しらすいりかきあげ チンゲンサイとたくあんのあえもの	 とりにく こうやどうふ あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	 ねぎ チンゲンサイ	はくさい えのきたけ ほししいたけ たまねぎ ごぼう たまねぎ もやし だいこんづけ	きしめん さつまいも こむぎこ でんぶん ごま	 あぶら
	23 月	代休日						
	24 火	ごはん ぎゅうにゅう あげさばのおろしがけ やさいのごまあえ とうがんじる	 さば とりにく	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし とうがん ほししいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう でんぶん	あぶら ごま
	25 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソースがけ しそひじきあえ しんじゃがのそぼろに	 とりにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しそひじき	 にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく グリンピース	こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう	 あぶら
	26 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバ トックスープ	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	にんにく きくらげ もやし たまねぎ だいこん はくさい ほししいたけ	こめ むぎ さとう トック	あぶら ごまあぶら
	27 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンのしる まぐろとだいずのあまがらめ ほうじちゃとおからのむしケーキ	ぶたにく まぐろ だいず おから とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうじちゃ	コーン もやし キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん さとう ホットケーキミックス さとう	ごまあぶら あぶら あぶら くらごま
	30 月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのいそふうみマヨコーンやき ひじきのそぼろいため キャベツのみそしる アセロラゼリー	あじ おから とりにく あぶらあげ とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	 にんじん こまつな にんじん ねぎ	コーン ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきたけ アセロラかじゅう	こめ むぎ さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら

- ・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。
- ・毎月19日は「食育の日」として、愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。今月は19日に、愛知県の食材を使用した料理を紹介します。
- ※ 献立内容は都合により変更することがあります。

○給食欠食の取扱いについて

連続して4日以上欠席又は出席停止が見込まれる場合、保護者から欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目（土日祝含む）より対応可能です。

復食日が決まっている場合は併せてお伝え下さい。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承をお願いします。