



給食献立表



平成31年 給食回数 全19回

弥富市立日の出小学校

曜日	こんだてめい	おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)	おもに体のちようしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びごう
1 金	すめし てまぎずし(たまご2こ・フレーク) さわにわん 乳 だいいずとさつまいものかりんとう	牛 のりたまごやき まぐろあぶらづけ ぶたにく 乳 あぶらあげ だいいず	しょうが ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ みつば	ごはん さとう でんぶん さつまいも なたねあぶら	* 節分給食
4 月	ごはん いわしのかばやき 乳 ごますあえ しおにくじゃが	牛 いわし 乳 ささみオイルづけ ぶたにく ちくわ	しょうが きゅうり もやし たまねぎにんじん えだまめ	ごはん なたねあぶら さとう ごま じゃがいも	
5 火	わかめごはん あげだしどうふのそぼろあん 乳 ささみとやさいのうめあえ とんじる	牛 とうふ とりにく 乳 ささみオイルづけ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん でんぶん なたねあぶら こんにやく	
6 水	ごはん さばのぎんがみやき 乳 こまつなのごますあえ つくねじる	牛 さばのぎんがみやき 乳 ハム とりつくね わかめ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい かぼちゃ	ごはん さとう ごま	
7 木	ごはん にくだんごやさいのあまずいため 乳 ちゅうかふうコーンスープ みかん	牛 ミートボール 乳 とりにくとうふ たまご	たまねぎにんじん ビーマン だいこん はくさい とうもろこし みかん	ごはん じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら さとう	
8 金	ちゅうかめん しょうゆラーメン 乳 むしどりのちゅうかサラダ マーラーカオ (ちゅうかふうむしかステラ)	牛 ぶたにくなるとえび 乳 ささみオイルづけ たまご	たけのこもやし にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ホットケーキのもと なたねあぶら	
12 火	ごはん みそかつ 乳 マカロニサラダ なるどじる りんご	牛 とんかつ みそ 乳 ハム なると とうふ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな りんご	ごはん なたねあぶら さとう マカロニ マヨネーズ	
13 水	ツイスト ロールパン 乳 チキングラタン ミネストローネ	牛 とりにく 乳 チーズ ペーコン	たまねぎ エリンギ えだまめ にんじん にんにく セロリ トマト キャベツ	ツイストロールパン マカロニ パター なたねあぶら こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	
14 木	むぎごはん だいいずキーマカレー 乳 コンソメスープ チョコドーナツ	牛 ぎゅうにく 乳 だいいず ウインナー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ビーマン だいこん キャベツ とうもろこし	むぎごはん オリーブオイル こむぎこじゃがいも チョコドーナツ	* バレンタイン給食
15 金	ごはん あげさわらのあまからソース 乳 だいいずとひじきのものにの しろみそする	牛 さわら ひじき だいいず 乳 とりにく はんぺん あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく とうもろこし いんげん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう こんにやく さつまいも	
18 月	ごはん あいちのれんこんいりつくね 乳 ころころポテトサラダ トマトのみそする りんご	牛 れんこんいりつくね 乳 チキンハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ トマト みつば りんご	ごはん じゃがいも オリーブオイル	れんこんいりつくね 1~4年 2こ 5~6年 3こ
19 火	ごはん チキンなんぼん 乳 そえやさい 魚(ぎょう)うどんのすましじる ひゅうがなつゼリー	牛 とりにく 乳 あぶらあげ ぎょうどん わかめ	きりぼしだいこん しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら タルタルソース ごまあぶら ひゅうがなつゼリー	* 今月の郷土料理 【宮崎県】
20 水	ごはん さわらのいなまふうやき 乳 なばなのおひたし みつばのかきたまじる あじつけのり	牛 さわら みそ 乳 あぶらあげ かつおぶし かまぼことうふ たまご あじつけのり	ねぎ なばな もやし だいこん にんじん はくさい みつば	ごはん ぎんなん さとう	チキンなんぼんは、 揚げたとり肉をあま ずしいタレにつけ、 タルタルソースをか けて食べる料理です。
21 木	キムタク ごはん 乳 あいちのしそいりとりはるまき かいせんはるさめスープ	牛 ぶたにく えび いか	はくさいキムチ つぼづけ たけのことうもろこし もやし キャベツ チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら しそいりとりはるまき なたねあぶら はるさめ	
22 金	うどん カレールードン 乳 じゃことだいこんのサラダ あべかわもち	牛 とりにく あぶらあげ 乳 かまぼこ しらすぼし きなこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	うどん カレールウ ごまあぶら さとう もち	
25 月	かきまわし (ごはん) 乳 ちくわのにしよくあげ やとみやさいとあつあげのみそする	牛 とりにく あぶらあげ 乳 ちくわ たまご あおのり なまあげ みそ	れんこん にんじん だいこん カリフラワー キャベツ こまつな	ごはん こんにやく かくふ さとう ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら	* 地元の旬を味わう 和食給食
26 火	ごはん ぎゅうどんのぐ 乳 よしのじる セレクトデザート	牛 ぎゅうにく あぶらあげ 乳 とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな	ごはん こんにやく かくふ さとう さつまいも セレクトデザート	
27 水	とうにゅう フレンチトースト 乳 ツナサラダ ポトフ	牛 たまご とうにゅう 乳 まぐろあぶらづけ とりつくね ウインナー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ にんじん	スライスパン はちみつ さとう パター なたねあぶら じゃがいも	
28 木	ごはん しろみぎかなのアーモンドフライ 乳 はるさめサラダ ひきずり	牛 しろみぎかなのアーモンドフライ 乳 ハム とりにく やきどうふ	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにやく かくふ	

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー660kcal、たんぱく質16.2%、脂質30.2%、カルシウム330mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 キャベツ(弥富市)、だいこん(弥富市)、なばな(弥富市)、カリフラワー(弥富市)
こまつな(弥富市シルバー人材センター)、みつば(エム式水耕研究所)

【今月のセレクト給食】 26日のセレクトは ①かぼちゃプリン ②蒲郡みかんゼリー ③ミルクプリン の中から好きなものを1つえらべます。



～ お知らせ 2月3日(日)は、愛知県知事選挙です(弥富市選挙管理委員会事務局) ～