



# 給食献立表



令和2年 給食回数 全17回 (3年生 16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)		おもに体のちょうしをとのえる 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
8 水	こ 牛	は 乳	ぶり とりにく なまあげ ちくわ えび	牛 乳	ぶり とりにく なまあげ ちくわ えび	キャベツ もやし きゅうり うめ にんじん かぶ えのきたけ みつば	ごはん なたねあぶら さとう でんぶ		
9 木	む 牛	ぎ 乳	とりにく まぐろあぶらづけ	牛 乳	とりにく まぐろあぶらづけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも カレールウ さとう なまクリーム		
10 金	う 牛	ど 乳	みそうどん もちいなり こまつなごますあえ みかん	牛 乳	とりにく かまぼこ みそ まぐろあぶらづけ	だいこん はくさい にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし みかん	うどん もち あぶらあげ さとう ごま	 *鏡開き給食	
14 火	こ 牛	は 乳	はるまき きりぼしパンパンジー タイビーエン	牛 乳	ぶたにく ささみオイルづけ かまぼこ うすらたまご	キャベツ もやし とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり しょうが しいたけ はくさい たけのこ にんじん ねぎ	ごはん はるまきのかわ なたねあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら		
15 水	ス 牛	ラ 乳	とうにゅうフレンチトースト チキンピーズ はるさめサラダ	牛 乳	たまご とうにゅう とりにく だいたす ハム	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	スライスパン バター はちみつ さとう じゃがいも カブ オイル デミグラスソース はるさめ ごまあぶら		
16 木	こ 牛	は 乳	にくどうふ れんこんチップス カブのからししょうゆあえ ヨーグルト	牛 乳	ぶたにく かまぼこ とうふ ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ れんこん チンゲンサイ もやし	ごはん さとう なたねあぶら		
17 金	こ 牛	は 乳	ぎんさわらの加-しょうゆやき こんさいきんぴら やとみやさいのちゃんこじる がまごおりみかんゼリー	牛 乳	ぎんさわら とりにく あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ みつば	ごはん ごまあぶら さとう ごま みかんゼリー		
20 月	こ 牛	は 乳	なごやふうからあげ キャベツのにあえ かすじる	牛 乳	とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	ごはん でんぶ なたねあぶら さとう さつまいも		
21 火	き 牛	し 乳	やとみやさい たつぷりきしめん みつばのかきあげ やとみキャベツのかおりづけ	牛 乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう みつば キャベツ きゅうり	きしめん さつまいも こむぎこ でんぶ なたねあぶら ごまあぶら		
22 水	こ 牛	は 乳	さけのこうみやき ほうれんそうのおひたし みそおでん	牛 乳	さけ あぶらあげ かつおぶし はんぺん ちくわ みそ うすらたまご こんぶ	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく	ごはん ごま ごまあぶら さといも さとう		
23 木	こ 牛	は 乳	ほろそうすいふうませごはん あいちのごもくあつやきたまご やさいのゆかりあえ ふのおすいもの りんごゼリー	牛 乳	たら あぶらあげ たまご かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい たけのこ えのきたけ みつば	ごはん なたねあぶら さとう ぶ りんごゼリー		
24 金	こ 牛	は 乳	あいちのめひかりフライ やさいのたくあんあえ ひきすり (とりすき) みかん	牛 乳	めひかり とりにく やきどうふ	キャベツ きゅうり たくあんづけ にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ みかん	ごはん なたねあぶら パンこ かくふ さとう		
27 月	こ 牛	は 乳	ちくわのにしよくあげ はくさいのおひたし とんじる みたらしだんご	牛 乳	ちくわたまご あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	はくさい もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん こむぎこ なたねあぶら もち		
28 火	こ 牛	め 乳	ミートボールのクリーム ひじきとこまつなのサラダ りんご	牛 乳	とりにく ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ キャベツ こまつな とうもろこし りんご	こめこパン じゃがいも なたねあぶら バター こむぎこ ノック オリーブ さとう		
29 水	こ 牛	は 乳	どんどろけし キャベツメンチカツ いわしのだんごじる	牛 乳	とうふ あぶらあげ きゅうりにく ぶたにく すりみいわし みそ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	ごはん パンこ なたねあぶら さとう	3年生給食なし *今月の郷土料理 【鳥取県】	
30 木	こ 牛	は 乳	ホトとがワア-の加-グ ラッ キャベツのしおこんぶあえ ふゆやさいとパ-コのみそじる	牛 乳	ぎゅうにく チーズ しおこんぶ ペーコン みそ	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん じゃがいも なたねあぶら カブ ごまあぶら さつまいも		
31 金	こ 牛	は 乳	セレクトおかず マカロニサラダ なるとじる	牛 乳	ぶたにく とりにく ハム なると とうふ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん さとう なたねあぶら マカロニ ノック オリーブ		

昔から、1月7日に七草がゆを食べる風習があります。春の七草の「すずな」とは、「かぶ」のことです。

からあげ 1~2年1個、3~6年2個

めひかりフライ 1~2年1個、3~6年2個

野菜をいっぱい食べよう

「どんどろけし」とは、とうふや野菜を入れたきこみごはんです。「どんどろけ」とは、方言で「かみなりのこと。とうふをいためる音が雷にていることから名付けられました。

▼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。

【今日の平均栄養価】 エネルギー626kcal、たんぱく質17.5%、脂質33.0%、カルシウム369mg ※小学校中学年を基準としています。

【今日の地元の食材】 キャベツ・白菜・大根・みつば (すべて弥富市)、れんこん (愛西市)

【今日のセレクト給食】 31日のセレクトは「ソースカツ」です。①豚ロース肉のカツ ②鶏むね肉のカツ どちらか好きな方を1つえらべます。