



きゅうしょくこんだてひょう



日付 曜日	ごはん 献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						
			赤い食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色い食品 (熱や力のもとになる)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2(月)	ごはん ブルコギ わかめスープ	☆	ぎゅうにく どうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく キャベツ たまねぎ えのき りんご もやし ねぎ しょうが	こめ きょうかまい さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	
3(火)	☆恵方巻き(ごはん・ツナサラダ・焼きのり) ☆いわしの梅煮 さと芋のみぞ汁 ☆節分豆	☆	ツナ いわし みそ だいず	やきのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	こめ きょうかまい さといも	エッグケアマヨ ネーズ	
4(水)	麦ごはん 大豆ぶりかけ ☆わかさぎの南蛮漬け 筑前煮	しまねけん 島根県 の料理	とりにく	わかさぎ ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ えだまめ	こめ きょうかまい おおむぎ さとう さといも	だいすりかり け(ごま) あぶら	
5(木)	ピタパン チリコンカン 押麦のスープ 元気ヨーグルト	☆	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ほれんそう	たまねぎ にんにく はくさい	ピタパン さとう パン おおむぎ じゃがいも	オリーブオイル	
6(金)	ごはん 千草卵焼き きんぴらごぼう 白菜のそぼろ汁	☆	たまご ぎゅうにく とりミンチ どうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん しいたけ しょうが	こめ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら	
9(月)	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 こまつなのみぞ汁	☆	さば あぶらあげ ちくわ どうふ みそ	めひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	あぶら	
10(火)	ミルクロールパン(減量) ☆ペンネボロネーゼ トマトオムレツ ほうれん草のソテー	イタリア の料理	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう トマト ほうれんそう ワイン	にんじん トマト ほうれんそう コーン	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく コーン	ミルクパン ペンネマカロニ	あぶら	
11(水)	建国記念の日								
12(木)	ごはん ★とりのからあげ プロッコリーのおかか和え わかめのみぞ汁	リクエスト給食 川崎小	とりにく かつおぶし どうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ えのき ねぎ	こめ きょうかまい でんぶん さとう	あぶら	
13(金)	ごはん じゃが豚キムチの煮物 パンパンジーサラダ	☆	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ いとこんにゃく きゅうり もやし	こめ きょうかまい じゃがいも さとう	キムチ あぶら ごまあぶら すりごま	
16(月)	奄美の鶏飯(ごはん・具・だし汁・のり) キャベツ入りつくね	☆	とりにく たまご	やきのり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しいたけ たくあん	こめ きょうかまい さとう		
17(火)	チーズ照り焼きバーガー (横割り丸パン ・照り焼きハンバーグ・スライスチーズ) キャロットサラダ 春雨スープ	☆	ハンバーグ ツナ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン もやし たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう でんぶん はるさめ	エッグケアマヨ ネーズ	
18(水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのごま和え 麸のみぞ汁	☆	ぶたにく どうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しうが ごぼう しめじ	こめ おおむぎ きょうかまい さとうでんぶん おわらふ	あぶら ねりごま すりごま	
19(木)	★あげパン クラムチャウダー キャベツのレモンサラダ	リクエスト給食 東小	☆	ベーコン あさり ロースハム	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー きーピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン グラニューとう じゃがいも	あぶら
20(金)	ごはん さばのホイル焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	☆	さば たまご さつまあげ かまぼこ どうふ	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ねぎ みずな	ごぼう こんにゃく しうが えのき	こめ きょうかまい さとう でんぶん	ごまあぶら	
23(月)	天皇誕生日								
24(火)	減塩パン ブルーベリー＆マーガリン ★鯨のアングレーズ ABCマカロニスープ	リクエスト給食 真崎小	☆	くじら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しうが たまねぎ はくさい	げんえんしょくパン ブルーベリー＆ マーガリン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら
25(水)	わかめごはん(減量) 肉うどん しらすとチーズのサラダ	☆	ぎゅうにく かまぼこ	わかめ しらす ぼし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい うどん さとう	ごま すりごま ごまあぶら	
26(木)	黒糖ねじりパン(減量) ★とり肉のコーンフレーク焼き プロッコリーとカリフラワーのサラダ ミネストローネ	リクエスト給食 川崎中	☆	とりにく ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん トマト	にんにく カリフラワー コーンフレーク たまねぎ キャベツ セロリ	こくとうパン コーンフレーク じゃがいも マカロニ さとう	エッグケアマヨ ネーズ イタリアンドレッ シング オリーブオイル
27(金)	★キムチごはん ほうれん草の磯辺和え もやし坦々スープ フルーツムース	リクエスト給食 池尻小	☆	ぶたにく どうふ みそ とうにゅう	しらす ぼし やきのり ムース ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ	こめ きょうかまい さとう	キムチ ごま ごまあぶら ねりごま エッグケアマヨ ネーズ

材料等の都合により献立が変わることがあります。

卒業生(小学校6年生、中学校3年生)を対象にリクエストアンケートを行いました。
人気のあったメニューが2・3月に登場します。ランキング結果は裏面の「食育だより」に
のせてあります。ぜひご覧ください。

今月の川崎町
の食材こまつな・さつまいも・白菜・だいこん・人参
キャベツ・こめ・根深ねぎ・みそ