



『家庭数配付』



め  
あ  
て

とりすぎ<sup>ふそく</sup>や不足しがちな栄養に注意しよう。  
 えいよう ちゅうい  
 た<sup>もの</sup>食べ物を大切にしよう。  
 たいせつ

新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	きいろのグループのしょくひん	あかいろのグループのしょくひん	みどりいろのグループのしょくひん	備考
		からだをうごかす	からだをつくる	からだをまもる	
1 日 (木)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう アーモンド	とりひきにく	しょうが グリンピース	
	もずくのみそしる		とうふ みそ もずく	ながねぎ えのきたけ	
	あつやきたまご	さとう でんぶん だいすあぶら	たまご		
	きりぼしだいこんのナムル	さとう		こまつな にんじん もやし きりぼしだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
2 日 (金)	ごはん	こめ			節分献立
	とんじる	じゃがいも つきこんにやく	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	
	いわしのかばやし	でんぶん さとう あぶら	いわし		
	のりすあえ		のり ツナ	ほうれんそう にんじん もやし	
	おやつだいす		だいす		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5 日 (月)	よこわりまるパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		
	たまごとんぼやさいの とろみスープ	さといも	たまご とうふ	にんじん こまつな だいこん しいたけ ながねぎ しょうが	
	たれかつ	さとう あぶら パンこ	にく		
	ごまネーズサラダ	たまごぬきマヨネーズ ごま		とうな にんじん キャベツ コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
6 日 (火)	ごはん	こめ			
	ふくめに	じゃがいも くるまふ さとう	ぶたにく なまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん だいこん	
	きびなごのてんぷら	こむぎこ あぶら	きびなご		
	アーモンドあえ	さとう アーモンド		こまつな にんじん もやし きりぼしだいこん	
7 日 (水)	パプリカライス	こめ あぶら			
	ほたての クリームソース	こむぎこ バター あぶら	ほたて いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	
	コーンとブロッコリー のサラダ	あぶら		ブロッコリー コーン キャベツ	
	アーモンド	アーモンド			
	オレンジジュース			みかん	
8 日 (木)	ごはん	こめ			
	のりのつくだに	さとう	のり		
	にくだんごとはくさい のスープ	でんぶん	ぶたひきにく	にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	
	だいすとさつまいもの あげに	さつまいも さとう あぶら でんぶん	だいす		
	いちご			いちご	
9 日 (金)	ごはん	こめ			
	にくじゃが	じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	
	ひじきにつくだに	さとう	ツナ ひじき		
	アーモンドキャベツ	アーモンド		キャベツ きゅうり	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 日 (月)	振替休日				
13 日 (火)	さけそぼろごはん	こめ	さけ		
	おでん	さといも さとう こんにやく	がんもどき ちくわ こんぶ うすらたまご	にんじん だいこん	
	ごまあえ	さとう ごま		にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ	
	こくさんオレンジ			こくさんオレンジ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 日 (水)	コシヒカリごはん	こめ			
	わんたんスープ	わんたん	ぶたにく なんと	こまつな にんじん もやし ながねぎ しいたけ メンマ	
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぶん さとう あぶら アーモンド	だいす とりにく	しょうが	
	はくさいのピリからづけ			はくさい きゅうり しょうが	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	きいろのグループのしょくひん	あかいろのグループのしょくひん	みどりいろのグループのしょくひん	備考
		からだをうごかす	からだをつくる	からだをまもる	
15 日 (木)	ごはん	こめ			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	こまつな えのきたけ	
	さばのごまあげ	あぶら でんぶん ごま	さば	しょうが	
	ごもくまめ	さとう こんにゃく	だいす さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16 日 (金)	ごはん	こめ			
	かきたまじる	じゃがいも	とうふ たまご	こまつな えのきたけ ながねぎ	
	ししゃもフライ	こむぎこ でんぶん あぶら	ししゃも		
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく あぶら ごま	くきわかめ ぶたにく	にんじん ごぼう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
19 日 (月)	ごはん	こめ			
	だいこんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	こまつな だいこん	
	さけのしおこうじやき	(こめこうじ)	さけ		
	いりどうふ	こんにゃく さとう あぶら	とうふ ぶたにく ひじき たまご	にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ グリンピース	
	プリン (7月28品目不使用)	さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
20 日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ			
	とうふのちゅうかスープ	さとう でんぶん あぶら	とうふ ぶたにく うすらたまご	にんじん チンゲンさい ながねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	えびのからあげ	でんぶん あぶら	えび		
	だいこんづけ	ごま	こんぶ	にんじん だいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
21 日 (水)	(ごはん)	こめ			
	キーマカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん パイン もも りんご	
	ふくじんづけ	さとう ぶどうとう		だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
22 日 (木)	ごはん	こめ			
	はくさいのみそしる	さといも	あぶらあげ うちまめ みそ	はくさい ながねぎ	
	とりにくのたつたあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	
	ごますあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし きりぼしだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23 日 (金)	天皇誕生日				
26 日 (月)	なめし	こめ さとう	かつおけずりぶし	あおな	
	ほたていりわかめスープ	はるさめ	わかめ ほたて	ながねぎ にんじん もやし	
	あつあげとぶたにくの みそいため	あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
27 日 (火)	ごはん	こめ			
	すき焼き	こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ	
	いかときゅうりの あますあえ	さとう	いか わかめ	みかん きゅうり かぶ	
	いちご			いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28 日 (水)	コシヒカリごはん	こめ			
	ふりかけ(わかめ)	ぶどうとう さとう とうもろこしでんぶん	かつおけずりぶし わかめ のり		
	スキーじる	さつまいも こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ	
	さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	
	ごまびたし	ごま		こまつな にんじん もやし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29 日 (木)	ごはん	こめ			
	ふゆやさいのわふうポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー れんこん	「6年生を送る会 ～6年生献立～」 6年生の献立です。6年の 代表4つの献立から、昨年 11月に全校で投票した結 果、上位になった献立で す。
	チキンてりやき	さとう	とりにく		
	ほうれんそうとにんじ んのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	
	りんご			りんご	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※ 食料品の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。