



こんだてよていひょう

秋田市立泉小学校

※牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	コッペパン（乳入り） マーガリン スパゲティミートソース フルーツインゼリー チーズ	むぎごはん 照焼チキン 野菜ソテー 豆腐のスープ	むぎごはん ブルコギ（ごま油、ごま入り） カクテキ わかめスープ（うずら卵入り） 節分豆	ごはん マスの塩焼 切干大根の含め煮（さつまあげ入り） さつま汁
	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 赤	牛乳 鶏肉 とうふ 赤 ハム	牛乳 豚肉 わかめ 赤 うずら卵 節分豆	牛乳 マス さつまあげ 赤 豚肉 みそ
	パン マーガリン 油 黄 スパゲティ アセロラゼリー	むぎごはん 油 黄	むぎごはん 油 黄 ごま油 ごま	ごはん 油 さとう 黄 さつまいも こんにゃく
	にんじん たまねぎ にんにく 緑 もも 洋なし パイン	キャベツ にんじん ピーマン 緑 とうもろこし えのきたけ 小松菜	にんにく ねぎ にんじん 緑 ごぼう たまねぎ ピーマン 大根 きゅうり しめじ	にんじん しいたけ 枝豆 緑 ごぼう ねぎ
7	8	9	10	11
ごはん アドボ（うずら卵入り） ハムとブロッコリーのソテー みそ汁（いりこだし入り）	コッペパン（乳入り） チョコクリーム（乳入り） ささみチーズフライ コールスローサラダ ミネストローネ	むぎごはん かつおフライ パックソース 煮浸し すまし汁	ごはん さんまの梅煮 五目さんぴら かきたま汁（いりこだし入り）	建国記念の日
牛乳 鶏肉 厚あげ 赤 うずら卵 ハム みそ	牛乳 鶏肉 チーズ 赤 ウィナー	牛乳 カツオ 油揚げ 赤 とうふ	牛乳 さんま 豚肉 赤 高野豆腐 卵 みそ	
ごはん こんにゃく 黄 さとう 油	コッペパン 油 黄 さとう オリーブ油 じゃがいも チョコクリーム	むぎごはん こんにゃく 黄 油	ごはん 油 砂糖 黄	
にんにく ブロッコリー 緑 にんじん 大根 ねぎ	キャベツ とうもろこし パセリ 緑 にんじん たまねぎ トマト	白菜 にんじん えのきたけ 緑 小松菜 ねぎ	ごぼう にんじん さやいんげん 緑 たまねぎ えのきたけ ほうれんそう 梅	
14	15	16	17	18
むぎごはん さばホイル巻 山菜の含め煮 みそ汁（いりこだし入り）	コッペパン（乳入り） りんごジャム 麦のクリームシチュー ツナサラダ（マグロオイル漬け入り）	ごはん ビビンバ 〔焼肉・ナムル（ごま、ごま油入り）〕 コーンスープ	むぎごはん 白身魚天ぷら ミニしょうゆ いそ煮（さつまあげ入り） みそ汁（いりこだし入り）	ごはん 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 八杯豆腐 のりふりかけ（魚入り） フルーツ杏仁プリン
牛乳 さば 豚肉 とうふ 赤 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 スkimミルク 赤 チーズ マグロオイルづけ	牛乳 豚肉 赤	牛乳 白身魚（ホキ） 赤 ひじき さつまあげ みそ	牛乳 鶏肉 とうふ 赤 のりふりかけ
むぎごはん 油 さとう 黄	パン 油 押麦 黄 じゃがいも りんごジャム	ごはん 油 さとう ごま ごま油 黄 でんぶん	むぎごはん 油 さとう 黄 こんにゃく 油揚げ	ごはん さとう 黄 じゃがいも でんぶん フルーツ杏仁プリン
ふぎ みず にんじん たけのこ 緑 しめじ 大根	にんじん たまねぎ ブロッコリー 緑 カリフラワー	しょうが にんにく ごぼう 小松菜 緑 ぜんまい もやし にんじん たまねぎ 切干大根 ねぎ とうもろこし えのきたけ	にんじん 枝豆 白菜 緑 しめじ	ごぼう にんじん さやいんげん 緑 しいたけ たけのこ ねぎ しょうが
21	22●○世界の料理：アイルランド●○		24	25
ごはん いわしレモンしょうゆ煮 卵と野菜の炒め物 みそ汁（いりこだし入り）	まるがたパン（乳入り） ブルーベリージャム サーモントルタルフライ（卵入り） コルカノン（乳入り） デュラマンスープ（ほたて入り）	天皇誕生日	むぎごはん みそカツ丼 〔とんかつ・ごまみそだれ・せんキャベツ〕 けんちん汁 プリン（卵・乳不使用）	ごはん おでん（さつまあげ、ちくわ、うずら卵入り） ほうれん草とコーンの炒め物 大豆ふりかけ（ごま入り）
牛乳 いわし 赤 ハム 卵 厚揚げ みそ	牛乳 サーモン 卵 赤 ベーコン チーズ ほたて くさわかめ 寒天		牛乳 鶏肉 油揚げ 赤 とうふ みそ	牛乳 がんもどき ちくわ 赤 さつまあげ うずら卵 こんぶ 鶏肉 みそ ひじき
ごはん じゃがいも 油 黄	パン ブルーベリージャム 黄 じゃがいも 油		むぎごはん 黄 油 砂糖 ごま プリン	ごはん こんにゃく 油 黄 大豆ふりかけ
もやし にんじん キャベツ 緑 きくらげ 小松菜	たまねぎ キャベツ パセリ 緑 にんじん もやし		キャベツ ごぼう にんじん 緑 大根 ねぎ	大根 にんじん ほうれんそう 緑 もやし とうもろこし
28	2月の給食目標 「食後は静かに休もう」		2月3日は節分です。	
むぎごはん すきやき 即席漬 納豆	〈低学年〉 ・食後は手早く後片付けをして静かに休む。 〈中学年〉 ・食後の休養の必要性を理解する。 〈高学年〉 ・消化の大切さを考えて食後は静かに休む。 ・食後の静かな過ごし方を工夫する。		節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を作るもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。また、いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにしてくれます。大豆は、健康な食生活を支えてくれる、大切な食べ物です。	
牛乳 豚肉 とうふ 納豆 赤				
むぎごはん さとう 黄 こんにゃく				
ねぎ たまねぎ ごぼう 緑 しいたけ 春菊 大根 きゅうり にんじん しょうが				

食材供給等の事情により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。