

令和2年 2月 給食カレンダー【小学校版】

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)
- ごはん - 牛乳 - とり肉のレモンじょうゆ焼き - ツナとひじきのいため - あつあげと野菜のみそしる - 豆乳プリン	- コッペパン - ブルーベリージャム - 牛乳 - ほうれんそうオムレツ - きのこソースがけ - コーンソテー - こめこのクリームシチュー	- ごはん - 牛乳 - いわしハンバーグ - ぶた肉といんげんのいためもの - じゃがいもとわかめのみそしる - せつぶんまめ	- ごはん - 牛乳 - ビーフの肉じゃが - コロケ - 五目きんぴら - 大根ととうふのみそしる	- ごはん - あじつけのり - 牛乳 - さばかーなんばんづけ - しらたきのいためもの - けんちんじる
2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
			建国記念の日	
- ごはん - 牛乳 - のりたまごふりかけ - ちくわのいそべあげ - 肉どうふ - さつまいものみそしる	- 食パン - 黒豆きなこクリーム - 牛乳 - ポテトカップグラタン - ウインナーとキャベツのソテー - ポークビーンズ	- ごはん - 牛乳 - あつ焼きたまご - ぶた肉と野菜こってりに - 大根と油あげのみそしる - ばくがゼリー		- ごはん - 牛乳 - ハートのコロケ - ソース - キャベツとコーンのソテー - 野菜スープ - チョコプリン
2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
- ごはん - 牛乳 - コーンシュウマイ(2こ) - マーボーはるさめ - ワンタンスープ	- コッペパン(せわり) - 牛乳 - 白身フライ - ソース - ゆでキャベツ - ミネストローネ - ももヨーグルト	- ごはん - 牛乳 - いかナゲット(2こ) - ブロッコリーのソテー - とり肉と大根のスープ	- ごはん - 牛乳 - とりつくねのあんかけ - ほうれんそうのごまあえ - とんじる - ぶどうゼリー	- ごはん - 牛乳 - さわらの塩こうじ焼き - いりどり - えび団子のすましじる
2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
	天皇誕生日			
- ごはん - 牛乳 - チキンカレー - グリーンサラダ - ゆずかつおドレッシング - みかんゼリー		- ごはん - 牛乳 - あげぎょうざ(2こ) - ぶた肉と野菜の細切りいため - マロニースープ - フルーツミックスゼリー	- ごはん - 牛乳 - キムチそぼろごはんの具 - 具だくさんみそしる - お魚アーモンド	- ごはん - 牛乳 - さばの文化ぼし - がんも野菜のにも - きりぼし大根のみそしる

こん げつ きゅう しよく もく ひょう
(今月の給食目標)

けんこう けんこう しよくじ かんが
・健康によい食事を考えよう

きゅうしよくでんたて しよくしよくしよくさい ぶくさい
給食の献立は主食・主菜・副菜・汁物がそろっています。成長期の

しるもの せいちようき
みなさんが健康で元気に毎日

す せいよう
過ごせるようにおいしくて栄養

きゅうしよく
バランスがよい給食をしっかりと

た
食べましょう。

どうしてバランスがよいのかな？ 基本の献立を 大☆解☆剖

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

