



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質・脂質	
						たんぱく質	脂質
1月	あんかけやきそば	○	ぶた肉,焼き竹輪,うずら卵	蒸し中華めん,砂糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,たけのこ,干し椎茸千切り,にんじん,りよくとうもやし	610	kcal
	おからのいために		ぶた肉,おから	砂糖,油,マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん	24.3	g
	くだもの(みかん)				みかん	21.0	g
2火	いわしのかばやきどん	○	まいわし	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,砂糖	しょうが	586	kcal
	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれんそう,こまつな,りよくとうもやし,にんじん	22.4	g	
	すましじる		木綿豆腐,ちらし蒲鉾,カットわかめ	焼きふ(小町ふ)	生しいたけ,糸みつば	16.8	g
	ふくまめ		大豆				
3水	たかなチャーハン	○	ぶた肉,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,ねぎ,たかな漬	57.3	kcal
	チャプチェ		ぶた肉	油,普通はるさめ,砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	22.4	g
	トック入りスープ		とり肉	トック,油	にんじん,干し椎茸千切り,こまつな,切りみつば	15.4	g
4木	チキンカレーライス	○	とり肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,砂糖,上新粉	玉葱,りんご,にんじん,トマト缶詰	64.2	kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	21.0	g
	くだもの(あまなつ)				甘夏	19.0	g
5金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		62.4	kcal
	ひじきふりかけ		かつおぶし	白いりごま,油,砂糖		25.3	g
	ちぐさやき		たまご,ぶた肉	砂糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	17.8	g
	きりほしだいこんにつけ		さつま揚げ	砂糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸千切り		
	ぐたくさんみそじる		ぶた肉,木綿豆腐,大豆	じゃがいも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
8月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		63.7	kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	砂糖	しょうが	26.1	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		17.5	g
	もずくいりすましじる		とり肉,もずく,木綿豆腐	上新粉	えのきだけ,生しいたけ,にんじん,ねぎ		
9火	ひじきときのこのわふうパスタ	○	ベーコン,とり肉	スパゲッティ半分,オリーブ油	にんじん,玉葱,生しいたけ,ぶなしめじ,えのきだけ	58.0	kcal
	じゃがいものチーズやき		ピザチーズ	じゃがいも,有塩バター	ブロッコリー	21.5	g
	くだもの(みかん)				みかん	18.0	g
10水	みそビビンバ	○	とり肉,大豆,赤みそ	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖,白いりごま,ごま油,油	にんじん,ブロッコリー,もやし,こまつな,にんにく,しょうが	55.9	kcal
	ちゅうかわかめスープ		とり肉,カットわかめ,木綿豆腐	緑豆はるさめカット,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	19.7	g
	くだもの(りんご)				りんご	16.0	g
12金	チョコチップパン	○		チョコチップパン		59.3	kcal
	しろみざかなのムニエル		すけとうだら	小麦粉,有塩バター,オリーブ油	レモン果汁	26.8	g
	こふきいも			じゃがいも		20.8	g
	トマトスープ		ぶた肉,いんげんまめ,ひよこまめ	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,こまつな,トマト缶,パセリ		



2月の給食目標 **好ききらいなくバランスよく食べよう**

皆さんは好き嫌い無く食べられていますか？苦手な物が無く、なんでも食べられる人も、苦手な物がいくつもある人もいます。給食は一食分を食べると、体にとって必要な栄養素がとれるように考えられています。一口でも良いので挑戦してみようという姿勢はとても素晴らしいですねできるだけ色々な食べ物から栄養をとりたいですね。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 -	
						たんぱく質	脂質
15月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		672	kcal
	ししゃものりフライ		子持ちししゃも,あおのり	小麦粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),油		25.5	g
	じゃがいもとこんにゃくのピリからいため		ぶた肉	糸こんにゃく,じゃがいも,油,砂糖,ごま油	にんじん,しょうが,にんにく	19.2	g
	さつまじる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
16火	ピザトースト	○	ベーコン,ボークハム,ピザチーズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	702	kcal
	コーンスープ		鶏もも,コマ,牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,油,塩,バター	にんじん,玉葱,とうもろこし,クリームコーン缶詰,パセリ	24.4	g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	29.5	g
	フルーツポンチ				みかん缶,パイン缶詰,もも缶詰,りんごジュース		
17水	とりごぼうピラフ	○	とり肉,ベーコン	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	玉葱,赤ピーマン,にんにく,ごぼう	680	kcal
	ヌイユいりスープ		ぶた肉	ヌードル,油	にんじん,玉葱,セロリ,こまつな,しょうが	25.9	g
	いかとやさいのケチャップあえ		いか	かたくり粉,油,白いりごま,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,青ピーマン	22.7	g
18木	マーボーどん	○	木綿豆腐,ぶた肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸千切り	670	kcal
	スーミータン		たまご,とり肉	かたくり粉	クリームコーン缶詰,とうもろこし缶詰	28.4	g
	まめもやしナムル			砂糖,ごま油,黒いりごま	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく	21.7	g
19金	ぎゅうすきどん	○	和牛,焼き豆腐	米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,しらたき,砂糖	にんじん,はくさい,ねぎ	692	kcal
	からしあえ				こまつな,はくさい	26.1	g
	のっぺいじる		とり肉	さといも,板こんにゃく,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ	25.1	g
22月	ソースやきそば	○	ぶた肉,あおのり	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,りよくとうもやし	553	kcal
	まめじゃこ		大豆,かえり煮干	かたくり粉,さつまいも,油,砂糖,白いりごま		22.4	g
	くだもの(あまなつ)				甘夏	19.6	g
24水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		561	kcal
	タンドリーチキン		とり肉,ヨーグルト		にんにく,レモン果汁	27.0	g
	じゃことピーマンのサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	青ピーマン,キャベツ	14.4	g
	ぐだくさんみそしる		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	はくさい,ねぎ,しょうが		
25木	ナン	○		ナン		553	kcal
	とりにくとおまめのカレー		とり肉,いんげんまめ,青大豆	じゃがいも,油,上新粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう,にんにく,しょうが,りんご,セロリ	20.0	g
	じゃことやさいのサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,ぶなしめじ,玉葱	18.2	g
	くだもの(りんご)				りんご		
26金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		585	kcal
	さかなのごまだれがけ		すけとうだら	砂糖,白すりごま,ごま油	ねぎ,しょうが,にんにく	28.8	g
	のりサラダ		刻みのり		ほうれんそう,にんじん,キャベツ	14.7	g
	とんじる		ぶた肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★次回給食費の引き落としは2月15日(月)です。最終引落しで調整月のため、金額につきましては後日通知します。

6年生のこんだて

6年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に出ます。

- 16日(火) 6年2組
- 24日(水) 6年1組
- 25日(木) 6年3組



食のこころわざ

膳部そろって箸を取れ



食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端とてからにはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。

	1献立 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	615	16	28	339	105	2.4	2.9	243	0.36	0.51	34	2.3	5.1