

今月の

☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

バランスよくたべよう!

日/曜	献立		旬の食材	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食コメント
	牛乳	主食		血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1月		 ごはん カレーじゃこふりかけ ぎせいとうふ まめとんじる		ぶたにく とうふ たまご けずりふし だいず みそ あぶらあげ きゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	しいたけ にんじん ごまつな だいこん ごぼう ねぎ	640 30.3	2/3 (水) 【せつぶん】 「髷は髷、福はう ち」と言いながら豆を まき、家の中から悪い ものを追い出します。 豆には、煎った大豆を つか 使います。また、イワ シの頭を玄關に飾る と、邪気を払い病気に ならないともされてい ます。この日の給食で は、大豆とイワシ、 せつぶん しょうが ねぎ 節分の食材を使ったメ ニューを作ります。 しっかりと食べたら 悪いものを追い出し、 けんこう 健康になりましょう!
2火		 カレーミートドッグ ポルシチ ◎ みかん		ぶたにく だいず きゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト エリンギ マッシュルーム みかん	621 25.5	
3水		★せつぶん★ ◆せつぶんごはん ◆イワシのからあげ のっぺいじる		とりにく だいず ぶたにく なまあげ きゅうにゅう こんぶ イワシ (こざかな)	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら	にんじん しょうが だいこん ねぎ こんにゃく	595 23.7	
4木		 ぎゅうどん みそしる わふうドレッシングサラダ		きゅうにく みそ とうふ きゅうにゅう わかめ	ごはん むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ しらたき たまねぎ ごぼう さやいんげん	594 12.1	
5金		★6年リクエスト わかめごはん チャーボーサイ さわらのちゅうかふうピリカラやき ◆ごまつなとたまごのスープ		さわら(さかな) たまご とりにく ぶたにく きゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ いら しょうが ごまつな	614 26.6	
8月		 きつねうどん あおりのポテト ◎いちご		とりにく あぶらあげ きゅうにゅう のり こんぶ	うどん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ごまつな ねぎ いちご	587 21.6	
9火		 ちゅうかどん はるさめちゅうかサラダ ◎フルーツポンチ		ぶたにく ハム いか きゅうにゅう	ごはん さとう ごま はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ もやし きゅうり たまねぎ はくさい みかん もも さくらんぼ パイナップル	612 21.3	2/12 (金) 【チョコチップケー キ】 ココア、チョコチッ プなどをつか ってケーキ を作ります。おいしく できるようにがんばりま す!給食室からのパレ ンタインプレゼントで す。
10水		 ツナピザトースト ジャーマンポテト ベジタブルコンスープ		ベーコン とりにく ツナ きゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	にんにく たまねぎ トマト セロリ ビーマン にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ ごまつな	610 23.9	
12金		★6年リクエスト メキシカンライス ◆ふゆやさいののにこみスープ ◎チョコチップケーキ		ぶたにく とりにく いか たまご きゅうにゅう	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ブロッコリー かぶ	642 20.8	
15月		★6年リクエスト キムチチャーハン はくさいとにくだんこのスープ ◎ぶどうゼリー		ぶたにく たまご きゅうにゅう かんてん	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん キムチ しょうが ねぎ もやし はくさい ぶどう	597 20.4	
16火		 スパゲティみそミートソース マセドアンサラダ やさいスープ		ぶたにく とりにく だいず みそ きゅうにゅう チーズ	スパゲティ さとう じゃがいも あぶら	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし きゅうり セロリ キャベツ	640 25.4	2/17 (水) 【6年生考案メ ニュー】 2月と3月のカレー は、6年生が考えたカ レーを出します!英語 の授業と給食のコラボ です。詳しくは給食だ よりに載せていますの で、裏面をご覧ください。 クラスのカラーを出しま す。17日は、6年2 組の児童が考案したエ ピフライカレーです。 どんなカレーになる のかお楽しみに!
17水		★6年生考案メニュー!! エピフライカレー ◆てっこつサラダ		ぶたにく えび たまご きゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう パンこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり だいこん りんご	693 26.5	
18木		 ミルクパン キャベツのピクルス ビーフシチュー		きゅうにく きゅうにゅう	パン さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	603 21.6	
19金		 ◆さんまのかばやきどん にびたし すましじる		さんま あぶらあげ かまぼこ とうふ きゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん キャベツ ごまつな えのき だいこん ねぎ	631 22.2	
22月		★6年リクエスト ビスキュイパン パリパリサラダ やさいのとうにゅうスープ		たまご とうにゅう とりにく きゅうにゅう なまクリーム	パン さとう こむぎこ アーモンド じゃがいも かたくりこ あぶら バター	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ごまつな	591 19.4	
24水		★6年リクエスト こぎつねごはん りきゅうじる タイのしおやき ごまあえ		ぶたにく あぶらあげ たい とうふ みそ きゅうにゅう コンブ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう だいこん えのき こんにゃく もやし ごまつな	639 29.1	
25木		★6年リクエスト こだいまいごはん とりのしちみやき ◆だいずとじゃこのあげに ◆きりぼしだいこんのみそしる		とりにく とうふ みそ あぶらあげ だいず きゅうにゅう にぼし	ごはん もちごめ さとう あかまい ごま あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ だいこん えのき	626 27.9	
26金		★6年リクエスト みそラーメン ◆あげぎょうざ ◎みかん		ぶたにく かまぼこ みそ きゅうにゅう	ちゅうかめん ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しいたけ いら いちご	603 23.8	

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。◎はデザート、◆はカミカミメニューです。