

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	ちゅう う 牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を	ねつちから 熱や力に	からだ ちょうし 体の調子を	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート	つくるもの	なるもの	ととの 整えるもの	
	2	月	○	ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		574 kcal
				てづくりチャーシュー	ぶた			29.5 g
				わかめともやしちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし ごまつな にんじん	20.9 g
				みそつけめん	みそ ★かつおぶし ★こんぶ	さとう ごまあぶら	しなちく たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	2.5 g
				はるか			はるか	
節分 献立	3	火	○	ごはん		こめ むぎ		538 kcal
				いわしのしょうがに	いわし	さとう	ながねぎ しょうが	27.4 g
				カリカリだいずサラダ	だいず	でんぶん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん ごまつな	18.2 g
				こじる	とうもろこし ★さばぶし ぶた みそ		にんじん ながねぎ ごまつな	2.1 g
	4	水	○	ごはん		こめ むぎ		606 kcal
				ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ	23.5 g
				ごぼうサラダ		なたねあぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん ごまつな	20.1 g
				りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	2.1 g
6年1組 ランプリ	5	木	○	さけとレタスのチャーハン	ベーコン さけ	こめ むぎ なたねあぶら	ながねぎ レタス	557 kcal
				やさいたっぷりぎょうざ	ぶた	ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎ	はくさい キャベツ しいたけ しそ しょうが	23.0 g
				わかめともやしちゅうかサラダ	ハム わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん	17.4 g
				はるさめとにらわかめのたまごスープ	たまご わかめ	はるさめ ごま	にら	2.2 g
				ほんかんいりアンニドワフ	アガー きゅうりにゅう	さとう	ほんかん	
	6	金	○	ごはん		こめ むぎ		609 kcal
				レパニうどんのぐ	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん にら	28.2 g
				さつまいものみそしる	なまあげ みそ さばぶし	さつまいも	だいこん ごまつな	16.5 g
				はるみ		はるみ		1.8 g
	9	月	○	チキンピラフ	とり	こめ むぎ なたねあぶら バター	コーン マッシュルーム たまねぎ	613 kcal
				レバーのカリーヴルストソースあえ	ぶたレバー ぶた	でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう	しょうが ビーマン あかビーマン きビーマン	24.7 g
				フルーツボンチ		さとう	みかんかん ももかん パインかん	17.1 g
								1.6 g
	10	火	○	ごはん		こめ むぎ		567 kcal
				なまあげのたまごとじとんのぐ	★さばぶし とり こうやとうふ なまあげ たまご	さとう でんぶん	たまねぎ ごまつな	29.6 g
				こまつなごまじょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	18.3 g
				はくさいのみそしる	★さばぶし みそ とうもろこし わかめ		はくさい	2.5 g
6年2組 ランプリ	12	木	○	ふゆのたきこみごはん	さばぶし しらす とり	こめ むぎ さともいも ごまあぶら さとう	にんじん しめじ ごぼう	586 kcal
				ぶたこまボール	ぶた チーズ	でんぶん	しょうが ながねぎ たまねぎ	33.2 g
				あおなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	17.3 g
				あかだしのみそしる	あきり あしらあげ とうもろこし ★さばぶし わかめ		だいこん なめこ ながねぎ	2.1 g
				みかん			みかん	
バレンタイン	13	金	○	スパゲッティ		カットスパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら		768 kcal
				ミートソース	ぶた チーズ	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト マッシュルーム	28.3 g
				ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	32.9 g
				ガトーショコラ	たまご	こむぎこ さとう はちみつ バター ふんとう		2.1 g
	16	月	○	うどん		ほうとう なたねあぶら		603 kcal
				ほうとう(汁) (やまなしけん)	ぶた あしらあげ ★こんぶ ★かつおぶし みそ		にんじん だいこん しめじ ながねぎ かぼちゃ	27.6 g
				きゃべつのおここんぶあえ	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	25.2 g
				さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	2.1 g
				いちごミルクかんでん	きゅうにゅう	さとう	かんでん いちご	
	17	火	○	ごはん		こめ むぎ		586 kcal
				ホキのあますソースがけ	ホキ	でんぶん なたねあぶら さとう		29.8 g
				なばなときゃべつのおひたし	かつおぶし		キャベツ もやし なのはな にんじん	19.3 g
				なまあげのそぼろに	とり なまあげ ★さばぶし	こんにゃく さとう でんぶん	にんじん たいのこ しめじ だいこん いんげん	2.0 g

給食 行事	日	曜 日	こんだて		ち ねほ 血や骨、肉を つくるもの	あつ、ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅしょく・しゅじょうさいふく 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート	ぎゅうにゅう 牛乳				
	18	水	○	ピリからきのごはん	ぶた	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごま	にんにく しょうが しめじ えのきだけ にんじん	531 kcal
				とりにくのしおこうじやき	とり			28.1 g
				にんじんしりしり	ツナ	なたねあぶら	にんじん コーン	20.7 g
				ごまみそしる	ぶた みそ ★かつおぶし	ごま	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	1.7 g
グラ ン プ リ 6 年 4 組	19	木	○	ちゅうかうわかめごはん	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま	ながねぎ しょうが	616 kcal
				カラフルやきぎょうざ	ぶた	ぎょうざのかわ こむぎ ごま なたねあぶら	にら キャベツ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが	25.4 g
				こしょうやさいのちゅうかういため	とり とうふ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ きピーマン あかピーマン ピーマン	21.4 g
				はるさめとたまごのスープ	たまご チーズ	はるさめ	にんじん こまつな	2.2 g
				みかんゼリー	アガー	はちみつ さとう	みかんジュース みかんかん	
	20	金	○	ごはん		こめ むぎ		569 kcal
				ぶたばらおから	ぶた おから ★こんぶ ★さばぶし	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ こまつな	22.6 g
				なまあげとやさいのうまに	ぶた なまあげ ★さばぶし	さとう でんぶ	たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん	17.2 g
				ごまだれだんご		しらたま さとう ごま		1.1 g
	24	火	○	キムタクごはん	ぶた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさいキムチ たくあん ながねぎ しょうが	592 kcal
				チャプチェ	ぶた	ごまあぶら しらたき さとう ごま	しょうが にんにく エリンギ にら たまねぎ にんじん	27.2 g
				クッパふうスープ	ぶた とうふ たまご わかめ	なたねあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	19.1 g
				はちみつレモンゼリー	アガー	はちみつ さとう	レモン	2.4 g
	25	水	○	ごはん		こめ むぎ		607 kcal
				とりにくのハニーマスタードやき	とり	はちみつ		29.0 g
				なばなのうめかあえ	かつおぶし	さとう ごま	キャベツ もやし なのはな うめ	19.9 g
				インドに	ぶた さつまあげ うすたらたまご	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー いんげん	2.0 g
リクエスト2位！	26	木	ジ ョ ア	きなこあげパン	きなこ	コッペパン なたねあぶら さとう		578 kcal
				マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう	きゅうり にんじん コーン たまねぎ	21.9 g
				にくだんごスープ	ぶた とり とうふ	でんぶ マロニー	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	15.6 g
				フルーツパンチ		さとう サイダー	みかんかん ももかん パインかん	1.7 g
リクエスト1位！	27	金	○	ごはん		こめ むぎ		651 kcal
				ポークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	24.3 g
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	19.2 g
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.4 g
＊食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。 ＊転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。 ＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。 ＊給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には 縫っていただくと幸いです。								月の平均値
<div>『今日の給食』 HPに直接 アクセスできます。</div> 								597 kcal
								26.9 g
								19.8 g
								2.0 g

***食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。**

***転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。**

***給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。**

*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただくと幸いです。



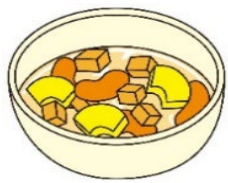
食材の星印(★)は、料理の出汁に使う食材です。
どんな出汁が使われているのか、確認してみましょう。



12月に給食委員会が全校児童に給食リクエストをとりました。リクエストが多かったのは・・・

1位！

84票！



2位

77票

3位

51票



4位みそつけめん(41票) 5位フルーツポンチ(35票)

6年生の家庭科で献立グランプリを行いました！

一人ひとり、栄養バランスや彩り、旬の食材を考えながら献立をたててくれました。献立を考えることを通して、食に興味を持ってくれる子が増えてくれたらいいと思います。6年3組の献立は、3月に提供します。