



| 行<br>事           | ひにち<br>日 | よう<br>曜<br>日 | こんだて               |   | ち<br>血や骨、肉を<br>つくるもの     | ねつ<br>熱や力に<br>なるもの                   | からだ<br>体の調子を<br>ととの<br>整えるもの | えいようりょう<br>栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|------------------|----------|--------------|--------------------|---|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|
|                  |          |              | きゅううにゅう<br>牛乳      | しゅしょくしゅうまいふくさい<br>主食・主菜・副菜<br>しるもの<br>汁物・デザート |                          |                                      |                              |   |
| リクエスト4位！         | 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  |
|                  |          |              | わかめともやしのちゅうかあえ     | わかめ   | ごま ごまあぶら さとう             |                                      | もやし こまつな にんじん                | 20.9 g  |
|                  |          |              | みそつけめん             | みそ ★かつおぶし ★こんぶ<br>はるか                         | 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   | はるか                          | 2.5 g   |
| 節<br>分<br>獻<br>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  |
|                  |          |              | カリカリだいすサラダ         | だいす   | でんぶん なたねあぶら さとう          |                                      | キャベツ にんじん こまつな               | 18.2 g  |
|                  |          |              | ごじる                | とうふ だいす ★さばぶし ぶた みそ                           |                          |                                      | にんじん ながねぎ こまつな               | 2.1   |
|                  | 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 こまつな                   |                              | 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   |
| グランプリ組           | 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 こむぎこ       |                                      | はくさい キャベツ しいたけ しそ しょうが       | 23.0 g  |
|                  |          |              | わかめともやしのちゅうかサラダ    | 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  |
|                  |          |              | はるさめとにらと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ンドウフ      | アガー ぎゅうにゅう                                    | さとう                      |                                      | ほんかん                         |   |
|                  | 6        | 金            | ごはん                |   | こめ むぎ                    |                                      |                              | 609 kcal  |
|                  |          |              | レバニラどんのぐ           | 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 こまつな                    | 16.5 g  |
|                  |          |              | はるみ                |   |                          |                                      | はるみ                          | 1.8 g   |
| リクエスト5位！         | 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 ジャガイモ なたねあぶら さとう    | しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン               |                              | 24.7 g  |
|                  |          |              | フルーツポンチ            |   | さとう                      |                                      | みかんかん ももかん パインかん             | 17.1 g  |
|                  |          |              |                    |   |                          |                                      |                              | 1.6 g   |
| グランプリ組           | 10       | 火            | ごはん                |   | こめ むぎ                    |                                      |                              | 567 kcal  |
|                  |          |              | なまあげのたまごとじどんのぐ     | ★さばぶしとり<br>こうやどうふ<br>なまあげ たまご                 | さとう でんぶん                 |                                      | たまねぎ こまつな                    | 29.6 g  |
|                  |          |              | こまつなのごまじょうゆあえ      |   | 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 とうふ わかめ                              |                          |                                      | はくさい                         | 2.5 g   |
|                  |          |              |                    |   |                          |                                      |                              |   |
| グランプリ組           | 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          | あさり あぶらあげ とうふ みそ ★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                | ワインナー   | 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 あぶらあげ ★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  |
|                  |          |              | きゃべつのしおこんぶあえ       | 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   |
|                  |          |              | いちごミルクかんてん         | ぎゅうにゅう  | さとう                      |                                      | かんてん いちご                     |   |
|                  | 17       | 火            | ごはん                |   | こめ むぎ                    |                                      |                              | 586 kcal  |
|                  |          |              | ホキのあまずソースかけ        | 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 たけのこ しめじ だいこん いんげん              |                              | 2.0 g   |

| ぎょう<br>行事     | ひにち<br>日 | よう<br>曜<br>び<br>日 |             | こんだて            |   | ち<br>血や骨、肉を<br>つくるもの     | ねつ<br>熱や力に<br>なるもの               | からだ<br>の調子を<br>整えるもの | えいようりょう<br>栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------------|----------|-------------------|-------------|-----------------|---|--------------------------|----------------------------------|----------------------|---|
|               |          |                   |             | きゅううにゅう<br>牛乳   | しゅしょくしゅうさいふくさい<br>主食・主菜・副菜<br>しるもの<br>汁物・デザート |                          |                                  |                      |   |
| グランプリ<br>6年4組 | 18       | 水                 | ○           | ピリからきのこごはん      | 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<br>6年4組 | 19       | 木                 | ○           | ちゅうかふうわかめごはん    | 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 こむぎこ 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               |   |
|               |          |                   |             | ごしょくやさいのちゅうかいため | 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 きビーマン あかビーマン ビーマン | 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                    |                      |   |
| グランプリ<br>6年4組 | 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い    | ぶた なまあげ ★さばぶし                                 | さとう でんぶん                 | 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                |   |
| グランプリ<br>6年4組 | 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             |   |
|               |          |                   |             | チャプチエ           | 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                |   |
| グランプリ<br>6年4組 | 25       | 水                 | ○           | ごはん             |   | こめ むぎ                    |                                  | 607 kcal             |   |
|               |          |                   |             | とりにくのハニーマスター豆やき | 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 うずらたまご                               | なたねあぶら ジャガイモ 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<br>ョ<br>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                                     | でんぶん 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！        |   |                          |                                  |                      |   |
| リクエスト3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 ジャガイモ 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               |   |
|               |          |                   |             | バリバリひじきサラダ      | 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けます



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。



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…

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、食に興味を持つてくれる子が増えてくれたらいいなと思います。6年3組の献立は、3月に提供します。