



ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて	ち へち にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
				しゅしよくしゅしうさいふくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート				
節 分 献 立	3	月	○	ごはん		こめ むぎ		547 kcal
				いわしのみぞれあん	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう	だいこん はねぎ しめじ	28.0 g
				ごじる	とうふ だいず さばぶし ぶた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	18.7 g
				まんてんだいず	だいず			1.3 g
リクエスト5位！	4	火	○	ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		570 kcal
				てづくりチャーシュー	ぶた			29.6 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	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
リクエスト2位！	5	水	○	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	529 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 たらたまねぎ にんじん	24.5 g
				サムゲタン	とり とうにゅう	もちごめ ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん しめじ	17.0 g
				はちみつレモンゼリー	アガー	はちみつ さとう	レモン	2.1 g
リクエスト3位！	6	木	○	ごはん		こめ むぎ		578 kcal
				なまあげのたまごとしじんのぐ	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 こまつな	30.1 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	19.2 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
リクエスト4位！	7	金	○	ごはん		こめ むぎ		616 kcal
				あまからクチャップレバー	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	27.9 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	19.0 g
				オレンジ			オレンジ	1.3 g
リクエスト1位！	10	月	○	さといもごはん	こんぶ	こめ むぎ ごま さといも でんぶん なたねあぶら		536 kcal
				とりにくのおこうじやき	とり	さとう		20.7 g
				にんじんしりしりー(沖縄県)	ツナ	なたねあぶら	にんじん コーン	18.5 g
				ワナタンスープ	ぶた	でんぶん わんだんのかわ ごまあぶら	ながねぎ しょうが もやし しなちく チンゲンサイ	1.7 g
リクエスト1位！	12	水	○	ごはん		こめ むぎ		579 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	23.6 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 こまつな	20.2 g
								2.1 g
リクエスト1位！	13	木	○	えびしらすチャーハン	ぶた えび ちりめんじゃこ	こめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう	569 kcal
				あげぎょうざ	ぶた	ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく しょうが	23.7 g
				ハンサンスー	ハム きんしたまご	はるさめ さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	きゅうり	21.2 g
				やさいたくさんコンソメスープ	ベーコン	にんにく にんじん ながねぎ キャベツ だいこん こまつな ごぼう たまねぎ		2.0 g
リクエスト1位！	14	金	○	てづくりアンニドワフ	アガー ぎゅうにゅう	さとう		
				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		732 kcal
				ミートソース	ぶた チーズ	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	26.2 g
				コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	30.8 g
リクエスト1位！	17	月	○	ごはん		こめ むぎ		705 kcal
				マーボーどうぶどのぐ	とうふ ぶた みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ たら	27.3 g
				ちゅうかスープ	とり	ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ こまつな	20.5 g
				こくとうむしパン	たまご ぎゅうにゅう	くらさとう さとう こむぎこ なたねあぶら		2.6 g
リクエスト1位！	18	火	○	ごはん		こめ むぎ		572 kcal
				たらのおますソースがけ	たら	でんぶん なたねあぶら さとう		27.6 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	19.2 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 だけのこ しめじ だいこん いんげん	1.9 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繕っていただくと幸いです。

『今日の給食』HPに直接アクセスできます。

月の平均値
592 kcal
25.4 g
20.0 g
2.1 g

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！ 68票！ フルーツポンチ 

2位 67票 あげパン 

3位 55票 フルーツパンチ 

4位ポークカレー(54票) 5位みそつけめん(31票)

6年生の家庭科でK-1(こんだてNo1)グランプリを行いました！
一人ひとり、栄養や彩り、価格を考えながら献立を考えてくれました。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なと思います。3週にわたり、選ばれた献立を提供します。