



日	曜 日	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳							
3月		ごはん		米	エネルギー 606 kcal	せつぶん 節分 こんだて 献立			
		いわしのかばやき	鰯	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	たんぱく質 29.4 g				
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	脂質 19.1 g				
		こくとうだいず	大豆 きな粉	黒砂糖	食塩相当量 1.2 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
4火		ごはん		米	エネルギー 587 kcal				
		ハンバーグ	豚 大豆	パン粉 砂糖	たんぱく質 26.6 g				
		ツナときりぼしだいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	脂質 20.7 g				
		かぶのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌	かぶの葉 かぶ 人参	食塩相当量 1.8 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
5水		とりそぼろごはん	鶏 卵	米 なたね油 砂糖	エネルギー 577 kcal				
		マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 27.7 g				
		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌	人参 長ねぎ 小松菜	脂質 20.8 g				
		ひとくちゼリー		みかんゼリー	食塩相当量 2.0 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6木		ごはん		米 麦	エネルギー 568 kcal				
		チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	たんぱく質 22.4 g				
		わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	脂質 19.6 g				
		おふのラスク		焼きふ バター 砂糖	食塩相当量 1.8 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
7金		ごはん		米	エネルギー 596 kcal	ねんせい 6年生 こうがいぐくしゅう 校外学習			
		ししやもパリパリあげ	ししやも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	たんぱく質 29.1 g				
		なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澱粉	脂質 19.1 g				
		はるか		はるか	食塩相当量 1.5 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
10月		とりごぼうごはん	さばぶし 鶏 油揚げ	米 なたね油 砂糖	エネルギー 565 kcal				
		たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	たんぱく質 27.2 g				
		はっぼうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	脂質 18.9 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.1 g				
12水		ごはん		米 麦	エネルギー 657 kcal	ていれいけん こんだて 定例研			
		ポークカレー	豚 チーズ	なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	たんぱく質 21.8 g				
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	脂質 21.2 g				
		てづくりピーチゼリー		クールゼリーの素	食塩相当量 1.7 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13木		ごはん		米	エネルギー 568 kcal	ねん 6年1組 こんだて 献立			
		とりにくのてりやき	鶏	砂糖	たんぱく質 23.0 g				
		はるさめサラダ	ツナ	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	脂質 16.6 g				
		ABCスープ	鶏	マカロニ	食塩相当量 2.2 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14金		スパゲッティ・ナポリタン	ベーコン 豚 チーズ	カットスパゲッティ なたね油	エネルギー 604 kcal	バレンタイン こんだて 献立			
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		たんぱく質 21.0 g				
		チョコレートケーキ	牛乳	ホットケーキミックス チョコレート バター なたね油 砂糖	脂質 24.4 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.9 g				
17月		コッペパン		コッペパン	エネルギー 562 kcal				
		こめこのシチュー	鶏 ベーコン 牛乳 豆乳 生クリーム	なたね油 じゃが芋 米粉 バター	たんぱく質 24.2 g				
		シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ ごま 砂糖 クルトン	脂質 24.3 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.0 g				
18火		ごはん		米	エネルギー 591 kcal				
		さばのからあげ	さば	澱粉 なたね油	たんぱく質 27.7 g				
		なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう たくあん	脂質 21.0 g				
		なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	食塩相当量 2.1 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
日	曜 日	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳							
19水		にんじんピラフ		米 バター			エネルギー 613 kcal		
		チキンクリーム	鶏 ベーコン 豆乳 牛乳 生クリーム	なたね油 小麦粉 バター	たんぱく質 21.4 g				
		コンソメジュリアン	ベーコン	なたね油 カットスパゲッティ	脂質 23.6 g				
		りんご			食塩相当量 2.2 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
20木		ごはん		米 麦			エネルギー 630 kcal		
		マーボーどんのぐ	豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	たんぱく質 25.3 g				
		めかたまスープ	めかぶ わかめ 卵	澱粉	脂質 21.9 g				
		さつまいもチップス		さつま芋 なたね油	食塩相当量 2.5 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
21金		コーンピラフ	ベーコン	米 なたね油 バター			エネルギー 585 kcal		
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン	なたね油 じゃが芋 砂糖	たんぱく質 22.0 g				
		ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	脂質 21.0 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.8 g				
25火		ごはん		米			エネルギー 568 kcal		
		しろみざかなのカレーあげ	たら	砂糖 小麦粉 なたね油	たんぱく質 27.8 g				
		のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖	脂質 17.2 g				
		さわにわん	豚 昆布 かつお節		食塩相当量 1.8 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
26水		にこみうどん	鶏 なんと 油揚げ さばぶし	うどん			エネルギー 562 kcal		
		こまつなのツナあえ	ツナ		たんぱく質 26.6 g				
		ぐりとぐらのカステラ	卵 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター	脂質 24.1 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.5 g				
27木		ごはん		米 麦			エネルギー 631 kcal		
		チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	砂糖	たんぱく質 23.8 g				
		ごぼうサラダ		澱粉 なたね油 砂糖	脂質 17.2 g				
		フルーツパンチ		砂糖 サイダー	食塩相当量 1.4 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
28金		ごはん		米			エネルギー 561 kcal	ねん 6年2組 こんだて 献立	
		いろどりやさいのにくまき	豚	砂糖	たんぱく質 22.8 g				
		じゃことだいこんのサラダ	ちりめんじゃこ のり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	脂質 21.7 g				
		オニオンスープ	ベーコン	なたね油	食塩相当量 2.2 g				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。								2月の平均値	
*食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。								エネルギー	591 kcal
*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。								たんぱく質	25.0 g
(ランドセルのポケットなどに1〜2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)								脂質	20.7 g
								食塩相当量	1.9 g
きゅうしょく リクエスト給食									
きゅうしょく 給食委員会の児童が全児童を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。									
1位から3位のメニューが2月3月の献立に登場します！									
1位 あげパン 2位 カレーライス 3位 フルーツポンチ (パンチ)									
  									
ねんせい 6年生が家庭科の学習で、給食の献立を考えました。									
かく 各クラスから選ばれた3つの献立が2月、3月の給食に登場します。									
1組 2月13日(木) 2組 2月28日(金) 3組 3月 たの 楽しみにしていてください♪									