



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月		ごはん いわしのかばやき だいこんとばらにくのうまに ふくまめ 牛乳 <b>節分(せつぶん)献立</b>	鰯 豚 さばぶし 大豆 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま さといも こんにやく 砂糖	生姜 大根 人参 しいたけ 竹の子 絹さや	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g			
4月	火	てづくりメロンパン グリーンサラダ ポークビーンズ 牛乳	卵 牛乳 わかめ 鶏 大豆 豚 ベーコン 牛乳	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん トマト	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g			
5月	水	むぎごはん トンテキたまねぎソース ひじきのマリネ みそじる ヨーグルト 牛乳	豚 ひじき わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし ヨーグルト 牛乳	米 小麦 なたね油 砂糖 ごま油 ごま なたね油 じゃが芋	玉ねぎ 大根 枝豆 人参 きゅうり 長ねぎ ほうれんそう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g			
6月	木	ごはん さばカレーやき なまあげとやさいのうまに りんご 牛乳	さば 豚 生揚げ さばぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉	生姜 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ さやいんげん りんご	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.0 g			
7月	金	むぎごはん ホイコーローどん パンハンジー てづくりアセロラゼリー 牛乳	豚 生揚げ 味噌 鶏 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 クールゼリーの素	生姜 長ねぎ にんにく ビーマン 人参 竹の子 キャベツ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく アセロラジュース	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g	新入生説明会		
10月		むぎごはん ハヤシライス キャベツのうめかつおあえ あおりんごゼリー 牛乳	豚 生クリーム かつお節 牛乳	米 大麦 なたね油 小麦粉 バター なたね油 砂糖 砂糖	エリンギ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし 梅	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g			
12月	水	むぎごはん しょうがやき コールスローサラダ バナナ 牛乳	豚 ツナ 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん 生姜 キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ バナナ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 0.9 g	定例研		
13月	木	ごはん あかうおのレモンあげ ごもくきんぴら すましじる 牛乳	赤魚 さつま揚げ 豚 かつお節 昆布 わかめ 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 じゃが芋 こんにやく なたね油 砂糖 麩	レモン 人参 ごぼう 絹さや 生姜 人参 えのき茸	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g			
14月	金	にこみうどん ささみサラダ てづくりチョコマフィン 牛乳 <b>6-3 No.1献立</b>	鶏 なんと 油揚げ さばぶし 鶏 牛乳 牛乳	うどん なたね油 砂糖 ごま 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	人参 長ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g			
17月		ごはん さけのみみじやき からしあえ にくじゃが 牛乳	鮭 豚 さばぶし 牛乳	米 なたね油 エッグケアマヨネーズ なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 ほうれんそう もやし 人参 人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g			

今年の節分は2月2日です  
いわしや豆が給食にできます！

メロンパンは、あまい生地をパンにぬって焼きます  
サクサク感をたのしんでください！

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18日	火	チャーハン いかのこうみあげ きゅうりとツナのちゅうかあえ ニラたまスープ 牛乳	ベーコン 大豆 いか ツナ 鶏 卵 牛乳	米 なたね油 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉	枝豆 人参 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ にら もやし	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.3 g			
19日	水	ごはん とりのからあげ ツナサラダ なめこじる てづくりカルピスゼリー 牛乳	鶏 まぐろ わかめ 豆腐 味噌 さばぶし 乳酸菌飲料 寒天 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 なたね油 砂糖 ごま じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ なめこ パン缶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g	6-1 No.1献立		
20日	木	ココアあげパン ミルメーク じゃことだいこんサラダ けんちんじる 牛乳	鶏 まぐろ わかめ 豆腐 味噌 さばぶし 乳酸菌飲料 寒天 牛乳	コッペパン なたね油 砂糖 ミルメーク ミルメーク なたね油 ごま ごま油 砂糖 なたね油 さといも こんにやく	大根 きゅうり 人参 大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g	6-2 No.1献立		
21日	金	ごはん ふりかけ こうやどうふいりたまごやき くきわかめのサラダ とんじる 牛乳	ちりめん かつお節 卵 牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ 茎わかめ 豚 豆腐 さばぶし 味噌 牛乳	米 なたね油 ごま なたね油 ごま ごま油 なたね油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり キャベツ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g			
25日	火	わかめごはん ししゃもてんぷら インドに ネーブル 牛乳	わかめごはんの素 ししゃも 青のり 豚 さつま揚げ うずら卵 牛乳	米 大麦 ごま なたね油 プレミックス粉 なたね油 なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース ネーブル	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g			
26日	水	コーンちやめし ごまあえ ポテトチップス ひとくちおでん 牛乳	さばぶし 竹輪 がんもどき うずら卵 さつま揚げ はんぺん さばぶし 牛乳	米 なたね油 ごま 砂糖 じゃが芋 なたね油 こんにやく	コーン ほうれんそう もやし 人参 大根	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g		寒い季節にうれしいおでんです いろいろな具材をたのしんでください！	
27日	木	やきチーズカレーパン レモンふうプロッコリーサラダ ベーコンポテトスープ とうにゅうプリン 牛乳	チーズ 豚 大豆 鶏 ベーコン 牛乳	コッペパン なたね油 小麦粉 バター オリーブオイル 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー コーン 玉ねぎ レモン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g		カレーパンにチーズをのせて 焼きました！	
28日	金	ごはん ぎんだらのさいきょうやき ごまつなごましようゆ さわにわん ほんかん 牛乳	たら 味噌 豚 昆布 かつお節 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参 人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ ほんかん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g		旬(しゅん)の果物です	

栄養価の月平均値
エネルギー 567 kcal
たんぱく質 23.2 g
脂質 20.1 g
食塩相当量 2.1 g

### 6年生が家庭科の学習の時間に献立を考えました！

6年生が、栄養素・季節(旬)・いろいろについて学んだ内容を取り入れて献立を考えてくれました。代表の献立はクラスで投票して決まりましたが、選ばれなかった班の献立も個性があふれる素晴らしいものでした。南行徳小学校のみなさんのために、栄養バランスや調理法を考えながら一生懸命献立を作成したので、楽しみにしていてくださいね！

- ☆2月14日(金) 6-3(1班) 「心も体もあたたまる給食」  
煮込みうどん、ささみサラダ、チョコマフィン、牛乳
- ☆2月19日(水) 6-1(1班) 「栄養バランスというどりを意識した給食」  
ご飯、とりのからあげ、ツナサラダ、なめこ汁、カルピスゼリー
- ☆2月20日(木) 6-2(8班) 「おいしい給食」  
ココアあげパン、じゃこと大根のサラダ、けんちん汁、ミルメーク、牛乳



・食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 ・給食当番はマスクの着用してください。  
 (ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)  
 ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。