



日付	こんだてめい			おもなざいりょう			加- (kcal) 卵白 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	家庭で補ってほしい食品
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
1 (水)	ごはん	○	なまあげのマーボーいため はるさめスープ くろゴマプリン	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん はくさい しいたけ	ごはん ごまあぶら ツナツヤ ツナツヤ はるさめ ごま プリン	648 24.6 21.8 2.18	魚介類 果実類
6年 おもいで給食①								
2 (木)	カレーライス	○	にんじんサラダ サイダーポンチ	牛乳 ぶたにく シーチキン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ きゅうり セロリー りんご みかん パイン モモ(黄)	ごはん カレーこ がらツヤ ルウ ソース ゼリー サイダー	719 22.2 18.3 1.59	海藻類 きのこ類
行事食: 節分 2/3に2・3月分(9,910円手数料含む)の給食費が引き落としされます。2ヶ月分まとめでの引き落としです。ご注意ください。								
3 (金)	うめごはん	○	いわしのさんがやき まめとさつまのカリントウあげ けんちんじる	牛乳 いわし だいす ぶたにく みそ あつあげ	うめ ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ	ごはん むぎ ごま でんぷん さつまいも こんにゃく さといも こくとう あぶら	645 26.1 20.8 1.96	緑黄色野菜 乳製品
6 (月)	くろセサミ トースト	○ ミスター ロウ	ジャーマンポテト ポークビーンズ キウイフルーツ1/2	牛乳 ウインナー だいす ぶたにく なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにく えだまめ トマト パプリカ キウイ	パン さとう あぶら じゃがいも	691 33.8 25.3 2.76	魚介類 きのこ類
7 (火)	ごはん	○	レバーとポテトのみそあえ わふうサラダ かきたまじる	牛乳 ぶたにく(レバ) みそ のり たまご とうふ	しょうが ほうれんそう もやし えのき ねぎ こまつな にんじん	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん ごま	618 27.2 15.9 1.64	根菜類 果実類
8 (水)	コーンピラフ	○	かぼちゃのチーズやき ミネストローネ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ かぼちゃ セロリー トマト にんにく	ごはん バター じゃがいも パンこ マカロニ	614 19.9 17.2 1.92	海藻類 豆・豆製品
6年 おもいで給食②								
9 (木)	にこみうどん	○	てづくりコロック こまつなのなっとうあえ あおのりござかな	牛乳 あぶらあげ ちくわ ぶたにく のり ござかな なっとう	こまつな にんじん だいこん たまねぎ もやし ねぎ	うどん じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	504 24.4 13.1 2.11	緑黄色野菜 きのこ類
10 (金)	ごはん	○	あつあげとチキンのチリソースに ニラたまスープ カルピスゼリー	牛乳 あつあげ とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく トマト グリーンピース にら パイン	ごはん ツナツヤ カルピス さとう でんぷん	615 23.4 15.9 2.03	魚介類 いも類
日本郷土食: 秋田県								
13 (月)	ごはん	○	さばのみそに ちくわとはくさいのおひたし だまこじる	牛乳 さば みそ ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい ごぼう ほうれんそう もやし ねぎ にんじん だいこん まいだけ	ごはん だまこもち	647 30.1 19.7 2.17	乳製品 いも類
14 (火)	ナポリタン スパゲティ	○	ポトフふうスープ チョコバナナマフィン	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ ミートボール たまご	たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム トマト キャベツ ビーマン コーン ブロッコリー パナナ	スパゲティ ソース じゃがいも こむぎこ パナナココア さとう バター チョコ	651 23.2 23.3 2.44	海藻類 豆・豆製品
15 (水)	チャーハン	○	てづくりはるまき ちゅうかスープ プリン	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご なた	にんじん ねぎ にんにく グリーンピース もやし しいたけ しょうが にら はくさい たまねぎ	ごはん プリン でんぷん はるさめ あぶら ツナツヤ はるまきのかわ ごま	663 24.1 23.3 2.29	海藻類 果実類
6年 おもいで給食③								
16 (木)	ぎゅう やきにくどん	○	はるさめサラダ わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく ハム たまご なた わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ もやし グリーンピース きゅうり ねぎ	ごはん ごま はるさめ	708 23.1 27.7 2.74	乳製品 緑黄色野菜
世界の料理: インドネシア								
17 (金)	ナシゴレン	○	めだまやき クイッティオスープ フルーツゼリー	牛乳 たまご とりにく えび	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ ビーマン トマト にんじん もやし しいたけ ツナツヤ ツナツヤ ツナツヤ ツナツヤ	ごはん むぎ ゼリー オメガ サラダ ツナツヤ クイッティオ	614 28.6 15.1 2.79	豆・豆製品 いも類
20 (月)	ごはん	○	とりつくね ちくさあえ はなふのすましじる	牛乳 とりにく とうふ たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな だいこん	ごはん パンこ でんぷん しらたき ぶ	616 26.3 20.2 2.01	海藻類 根菜類
世界の料理: アメリカ								
21 (火)	ホットドック	○	コールスローサラダ クラムチャウダー かみかみグミ(青りんご味)	牛乳 ウインナー ベーコン あさり なまクリーム	たまねぎ キャベツ コーン にんじん トマト セロリー パセリ きゅうり	パン ソース バター ドレッシング さとう じゃがいも こめこ グミ	657 24.5 22.6 2.91	きのこ類 豆・豆製品
22 (水)	ごはん	○	メバルのにつけ ごもくきんぴら とんじる	牛乳 メバル みそ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあ	しょうが にんじん れんこん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま さといも こんにゃく	590 25.9 14.9 2.43	緑黄色野菜 乳製品
世界の料理: 中国								
24 (金)	ごはん	○	チンジャオロース ちゅうかふうたまごスープ ひとくちFeゼリー(ぶどう)	牛乳 ぶたにく ハム たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ ビーマン パプリカ たまねぎ ツナツヤ チンゲンサイ	ごはん オイスター でんぷん ゼリー	595 26.6 16.4 1.83	海藻類 いも類
27 (月)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	たらのあげに こまつなのいそかあえ なめこじる	牛乳 タラ みそ のり とうふ わかめ	レモンじる もやし ねぎ にんじん こまつな なめこ	ごはん ふりかけ でんぷん あぶら	662 30.3 24.7 2.02	緑黄色野菜 乳製品
28 (火)	ハヤシライス	○	ひじきとレンコンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく なまクリーム ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース れんこん きゅうり コーン にんにく	ごはん バター デミソース ルウ ごま	677 23.6 18.8 2.11	いも類 豆・豆製品



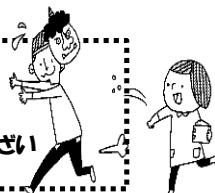
季節の変わり目! ? 節分とはなに! ?

節分とは、文字からも分かるように「季節を分ける」という意味であり、季節が変わる日のことを言います。

昔の日本では、春は1年の始まりとし、大切にされていました。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日に、「豆まき」など縁起の行いが始まったと言われていました。

【節分に食べると良い10の食べもの】

恵方巻 大豆 いわし そぼ こんにゃく
くじら けんちん汁 副茶 麦飯 ぜんざい



☆給食では、大豆・いわし・けんちん汁が登場する節分献立を予定しています。

6年生おもいで給食アンケート

6-1 (小林学級)

- うどん
- 焼肉丼
- ビスキーパン
- タンドリーチキン
- からあげ
- コロック
- 納豆あえ
- 春雨サラダ
- 人参サラダ
- ABCスープ
- ミネストローネ
- なめこ汁
- ハーゲンダッツ
- サイダーポンチ
- ぐりとぐらカステラ
- ジョア

6-2 (根本学級)

- カレー
- 焼肉丼
- メルルーサ
- 揚げパン
- 納豆あえ
- 春雨サラダ
- サイダーポンチ
- ぐりとぐらカステラ
- ABCスープ
- 白米+ふりかけ
- にんじんサラダ
- ハヤシライス
- シーザーサラダ
- ラーメン
- カルピスゼリー

アンケートをもとに「おもいで給食」として2・3月に登場するよ!

★2クラスから要望が多かった「焼肉丼(牛肉)」を実現させました!

おもいでに強く残っている味を調理員一同、気持ちを込めてつくります。お楽しみに!

