

献立について

〇2月 1日(水)～2月 9日(木) 6年生が作成したおたのしみ献立です。 〇2月14日(火) 2月生まれのお誕生お祝いお楽しみ献立です。
〇2月 3日(金) 節分行事食献立です。 〇2月21日(火) 給食室からのおすすめの本は「おしゃべりなたまごやき」お楽しみ献立です。
〇2月13日(月) しょうぶな歯とあごをつくるためのカミカミ献立です。 〇2月23日(木) フルーツセレクト給食です。好きなフルーツを選んで食べて下さい。

日 曜	献 立 名		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)	あ か	み ど り	き い ろ	調味料				
	主食 牛乳	副 食		血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力になるもの					
1 (水)	6年1組	児童の立案献立	689 27. 2 22 92 2. 0	ぎゅうにゅう ぶたひれにく とうふ たまご みそ	あおピーマン キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	むぎごはん(あさかまい) あぶら はくりきこ パンこ こんにやく じゃがいも さとう	しお こしょう りんごす ソース わふうだし さけ				
2 (木)	6年2組	児童の立案献立	703 27. 5 20 102 2. 8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	はくさい ねぎ にら にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう あかピーマン	ちゅうかめん くるごま さつまいも あぶら みずあめ ごまあぶら しろごま	さけ しょうゆ しお みそラーメンスープ がらスープ ラーユ				
3 (金)	(節分行事食献立) まめごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに あおなのおひたし きのこのすましじる	601 30. 3 17 80 2. 6	ぎゅうにゅう とりにく だいず ふ ナルト あぶらあげ いわしオレンジに (いわし・だいず・こむぎ・オレンジ)	にんじん ごぼう こまつな キャベツ まいたけ ぶなしめじ はくさい ねぎ ほうれんそう	ごはん(あさかまい) あぶら さとう	しょうゆ しお わふうだし みりん しろだし さけ				
6 (月)	6年2組	児童の立案献立	643 28. 2 16 96 2. 8	ぎゅうにゅう みそ わかめ かまぼこ あぶらあげ ハンバー グ(ぶたにく・とりにく・だいず)	たまねぎ こまつな にんじん もやし ほうれんそう にんじん みかん	むぎごはん(あさかまい) じゃがいも かたくりこ さとう しろごま	しょうゆ さけ にぼしだし みりん しお				
7 (火)	6年1組	児童の立案献立	638 28. 9 20 80 2. 8	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ポークウインナー(ぶたにく)	キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ にんじん かぶ はくさい	チーズパン(チーズ) マカロニ あぶら さとう じゃがいも	す こしょう しょうゆ さけ トマトケチャップ ソース スープストック				
8 (水)	6年2組	児童の立案献立	639 25. 4 18 91 2. 7	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ さけ ささかま	キャベツ はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	むぎごはん(あさかまい) あぶら じゃがいも さとう にんにく しろごま	みりん しょうゆ しお さけ にぼしだし				
9 (木)	6年1組	児童の立案献立	686 28. 9 25 80 2. 8	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ(たまご)	あおピーマン キャベツ たまねぎ コーンホール ほうれんそう にんじん	ココアあげパン(ココア・にゅう) あぶら じゃがいも さとう かた くりこ シルメグ(コーヒー・にゅう)	りんごす しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープストック				
10 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ぎょうざ ほうれんそうのナムル	631 26. 0 16 95 1. 6	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ(ぶたにく・とりに く・だいず・こむぎ・ごま)	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう にんじん あかピーマン ねぎ	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう こんにやく じゃがいも しろごま	しょうゆ みりん しお わふうだし さけ りんごす				
13 (月)	(カミカミ献立) むぎごはん ぎゅうにゅう	おでん みそマヨネーズあえ こざかなとだいずのつくだに	665 26. 7 21 89 2. 4	ぎゅうにゅう みそ がんもどき さつまあげ ちくわ うずらたまご かえりにぼし だいず	にんじん だいこん キャベツ コーンホール	むぎごはん(あさかまい) あぶら こんにやく さとう さといも かたくりこ	マヨネーズ しお さけ かつおだし しょうゆ みりん わふうだし				
14 (火)	(お誕生お祝い献立) コッペパン ぎゅうにゅう	ハートがたコロッケ キャベツサラダ やさいスープ チョコプリン だいずチョコ	683 22. 9 22 91 1. 8	ぎゅうにゅう とりにく コロッケ(じゃがいも・ぶた にく・こむぎ・だいず)	キャベツ きいろピーマン にんじん あおピーマン もやし はくさい	コッペパン あぶら さとう マカロニ チョコプリン(ココア・に ゅう) だいずチョコ(だいず)	りんごす こしょう しおラーメンスープ ソース しお さけ				
15 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	なっとう ごもくきんぴら さつまじる いよかん	650 29. 7 18 93 2. 3	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ さやいんげん いよかん	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうゆ さけ しお にぼしだし みりん わふうだし				
16 (木)	さわにうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ こうみあえ	631 27. 7 21 78 2. 7	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ こんぶ ちくわいそべあ げ(あおのり・だいず・こむぎ)	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ もやし しょうが あおピーマン	ソフトめん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ しお みりん かつおだし わふうだし す				
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	すきやきに こまつなのからしあえ まめみそ	665 29. 3 21 88 2. 0	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ だいず くるまふ	ねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ	むぎごはん(あさかまい) あぶら こんにやく さとう	しょうゆ さけ しお わふうだし みりん こなからし				
20 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ひじきいりおひたし えのきだけのすましじる	625 28. 3 19 82 1. 9	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ	しょうが にんにく にんじん みつは ねぎ ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ こまつな えのきだけ はくさい コーンホール	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ しろだし しお わふうだし				
21 (火)	給食室からおすすめの本 こくとうまるパン ぎゅうにゅう	スペインふうたまごやき フレンチサラダ はくさいのクリームスープ	643 25. 1 20 83 2. 0	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ロースハム(たまご・ぶたにく) たまご やき(たまご・ぶたにく・にゅう・りんご)	あおピーマン キャベツ たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	こくとうまるパン(くろさとう) あぶら じゃがいも さとう	しお りんごす こしょう ベシヤメルソース				
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	さわらのさんみやき はるさめのあえもの なんばんじる	641 28. 1 19 85 2. 3	ぎゅうにゅう とりにく さわら みそ なまあげ	ねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん きゅうり ねぎ	むぎごはん(あさかまい) しろごま はるさめ ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ しお にぼしだし す とうがらし こなからし				
23 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツセレクト(いちご・せとか)	672 21. 8 19 103 2. 3	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ あおピーマン いちご せとか	むぎごはん(あさかまい) じゃがいも あぶら さとう パター	カレールー こしょう ワイン りんごす しお トマトケチャップ ソース				
24 (金)	☆☆ おべんとうの日です。わすれずにもってきましょう。☆☆										
27 (月)	そぼろごはん ぎゅうにゅう	きのこしょうまい ささかまとやさいのごまあえ じゃがいものみそしる	681 29. 4 23 86 2. 3	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりひきにく みそ ささかま わかめ しょうまい(ぶたにく・ごま・こむぎ)	しょうが グリンピース もやし にんじん こまつな ほうれんそう	ごはん(あさかまい) あぶら さとう じゃがいも しろごま	しょうゆ みりん さけ しお にぼしだし				
28 (火)	しょくパン ぎゅうにゅう	ホテトサラダ スライスチーズ ワンタンスープ いよかん	680 25. 6 29 70 2. 2	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスチーズ ロースハム(たまご・ぶたにく)	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ こまつな たけのこ いよかん	しょくパン ワンタン じゃがいも あぶら	しょうゆ こしょう しお マヨネーズ こなからし ちゅうかスープストック				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		kcal	g	%	g	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg
月平均栄養摂取量		656	27. 2	27. 5	2. 3	399	3. 0	216	0. 49	0. 48	23
文部科学省基準栄養量		640	24. 0	25～30	2. 3以下	350	3. 0	173	0. 40	0. 40	22

★ 諸事情により、献立内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。 ★ 野菜はすべて加熱処理しています。 ★ 食材は安全が確認されている産地のものを使用しています。