



日・曜	こんだて	赤の食べ物 (血や肉をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力になる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	熱量kcal/ 蛋白質g/脂質g/ 食塩g
1(火)	牛乳 カレーパン えびボールスープ ほうれんそうときのこのソテー	えびボール、ベーコン 牛乳	カレーパン、はるさめ バター	にんじん、パセリ、たまねぎ ほうれんそう、セロリー キャベツ、しいたけ、エリンギ ほんしめじ	590 22.0 20.6 3.0
2(水)	牛乳 ひじきごはん たいこんのみそ汁 ごましょうゆあえ いわしの梅煮	いわし、あぶらあげ みそ、牛乳 ひじき	ごはん、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、はくさい えのきたけ、だいこん	577 23.3 18.4 2.8
3(木)	【せつぶんメニュー】 牛乳 北海ラーメン ナムル せつぶん豆 ぎょうぎ	ぶたにく、なると みそ、牛乳、ぎょうぎ せつぶん豆	ちゅうかソフトめん さとう、ごま あぶら、ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう キャベツ、ねぎ、もやし コーン	697 31.8 20.0 2.2
4(金)	牛乳 ごはん すぎやき風煮 ごぼうサラダ	ぶたにく、やきどうぶ ソフトチキン、牛乳	ごはん、しらたき さとう、あぶら マヨネーズ、ごま	にんじん、しゅんぎく はくさい、ねぎ、えのきたけ ごぼう、キャベツ	629 22.0 24.9 1.6
7(月)	牛乳 中華丼 ハンサンスー ピーンズカル	ぶたにく、いか ハム、きんしたまご ピーンズカル、牛乳	ごはん、でんぷん はるさめ、さとう あぶら、ごまあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、もやし はくさい、たまねぎ、ねぎ だけのこと、キャベツ	625 25.3 19.2 2.0
8(火)	牛乳 コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	とりにく、牛乳 ソフトチキン ちゅうかくらげ	コッペパン、あぶら じゃがいも、バター	にんじん、ブロッコリー セロリー、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース	642 27.5 22.4 2.8
9(水)	【6年生の希望献立】 牛乳 そぼろごはん なめこ汁 ひじきのサラダ シューマイ ピーチゼリー	とりにく、いりたまご とうふ、みそ、牛乳 シューマイ、ひじき ツナ	ごはん、さとう、ごま ごまあぶら、あぶら ゼリー	にんじん、えだまめ、ねぎ なめこ、キャベツ、だいこん	644 29.5 19.1 2.1
10(木)	牛乳 しょくパン ミネストローネ ツナサラダ りんごジャム	ベーコン、ツナ 牛乳	しょくパン、マカロニ じゃがいも、バター さとう、あぶら、 ツナ	にんじん、トマト缶、セロリー たまねぎ、グリーンピース キャベツ、マッシュルーム	599 21.3 18.0 2.1
11(金)	建 国 記 念 の 日				
14(月)	牛乳 むぎごはん なまあげのちゅうかに ごましょうゆあえ	なまあげ、ぶたにく とりにく、牛乳 うずらたまご	むぎごはん、さとう でんぷん、あぶら ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、えのき はくさい、グリーンピース だけのこと、しいたけ	639 26.3 20.2 1.7
15(火)	牛乳 コッペパン スイートポテトサラダ はるさめスープ ハチヤドリ	ハム、ぶたにく うずらたまご、牛乳	コッペパン、マヨネーズ さつまいも、はるさめ じゃがいも、ハチヤドリ	にんじん、ほうれんそう キャベツ、ねぎ、しいたけ	660 21.7 27.0 2.4
16(水)	牛乳 むぎごはん さばのみそに とんじる あおじそドレッシングあえ	ぶたにく、とうふ みそ、さば かまぼこ、牛乳	むぎごはん、さといも こんにゃく、あぶら	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ はくさい	659 26.2 27.3 2.5
17(木)	牛乳 コロッケサンド にくだんこのスープ ポイルキャベツ	ミートボール、牛乳	丸パン、あぶら 野菜コロッケ フレンチドレッシング	ほうれんそう、にんじん、もやし しいたけ、キャベツ、コーン	654 21.9 24.0 3.3
18(金)	牛乳 ごはん あじフライ すぎ昆布のいためもの こまつなのみそ汁	とうふ、みそ、あじ さつまあげ、牛乳 こんぶ	ごはん、じゃがいも しらたき、さとう あぶら	こまつな、にんじん	680 26.0 19.3 2.3
21(月)	繰 替 休 業 日				
22(火)	牛乳 かきあげてんぷらうどん かいそうサラダ	とりにく、あぶらあげ なると、牛乳 かいそう	ソフトめん、さとう あぶら、ごまあぶら ごま、かきあげ	ねぎ、キャベツ コーン	666 25.1 23.4 2.9
23(水)	天 皇 誕 生 日				
24(木)	牛乳 黒砂糖コッペパン コーンサラダ ヨーグルト はくさいスープ	ヨーグルト いりたまご、ベーコン ぶたにく、牛乳、ハム	黒砂糖コッペパン さとう、あぶら	キャベツ、にんじん はくさい、ねぎ、しいたけ コーン	684 28.3 22.8 2.5
25(金)	牛乳 むぎごはん チキンカレー カニかまサラダ	とりにく、かにかま チーズ、牛乳	むぎごはん、さとう じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ セロリー、グリーンピース アップルソース、キャベツ	659 21.0 18.4 3.0
28(月)	牛乳 むぎごはん にくじゃが さんしょくごまあえ	ぶたにく、なまあげ 牛乳	むぎごはん、さとう じゃがいも、しらたき あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、グリーンピース もやし	618 22.6 17.1 1.6

※ 栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※ 諸般の事情(学校行事・天候不順・給食物価価格の高騰等)により、献立や使用食材が変更になる事がありますので、ご了承願います。



2月のめあて「かぜにまけない食事をしよう！」



9日(水)は6年生の希望献立です。その他、4日(金)ごぼうサラダ、8日(火)ブロッコリーサラダ、10日(木)ツナサラダ、ミネストローネ、15日(火)はるさめスープ、16日(水)さばのみそに、25日(金)チキンカレーを入れました。3月の献立にも6年生の好きなメニューを入れたいと思います。お楽しみに！！