



日(曜)	こんだて		つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			栄養価 34年生の エネルギー Kcal 蛋白質g	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	お か す	き	あか		みどり
				はたらくかや たいおんの もとになるもの	ち・にく・ほね・ほ など体のもとに なるもの	ひょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの	
1(水)	キャラメルあげパン 		ABCスープ かいそうサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし だいこん きゅうり	594 17.4
2(木)	むぎごはん 		ぶたきむち トックスープ かんこくのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ にら ながねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	573 25.9
3(金)	いわしのかばやきどん 		きなこだいず けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし だいず きなこ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こまつな ながねぎ	688 26.1
6(月)	ぎょうふうたぬきうどん 		ささかまぼこのてんぷら いそかあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なたと あぶらあげ ささかまぼこ たまご のり	にんじん しめじ だいこん しょうが ながねぎ もやし こまつな キャベツ	588 25.9
7(火)	むぎごはん 		キーマカレー てづくりぶくじんづけ いよかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず しらはなまめ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり だいこん れんこん いよかん	622 21.6
8(水)	こまつなチャーハン 		にぎすのいそペフライ ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう やきぶた なたと にぎす とうふ とりにく	にんじん とうもろこし にんにく こまつな たまねぎ チンゲンサイ もやし はくさい	586 21.9
9(木)	むぎごはん 		にくじゃが からしすあえ てづくりぶりかけ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	616 25.0
10(金)	セルフハンバーガー 		ラビオリスープ りんご	セサミバーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな りんご	675 30.0
13(月)	むぎごはん 		すぶた ちゅうかきゅうり ライチゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ピーマン きゅうり ライチかじゅう	705 25.4
14(火)	ミートソーススパゲティ 		チキンナゲット こんにゃくサラダ てづくりチョコプリン	スパゲティ あぶら さとう こんにゃく ごま でんぷん こむぎこ チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく だっしふんにゅう なまクリーム とうもろこし ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ だいこん きゅうり とうもろこし ココア	687 31.1
15(水)	わかめごはん 		いかのこくとうかりんあげ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう わかめ いか ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	591 25.5
16(木)	ちゅうかうたなきこみごはん 		ししゃもフライ にらたまスープ	こめ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも たまご	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ばんのうねぎ しょうが にんにく にら ながねぎ	575 21.9
17(金)	フラワーロール 		クリームシチュー ひじきのマリネ はなみかん	フラワーロール じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ひじき ハム	にんじん はくさい たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん みかん	616 22.9
20(月)	だいずいりひじきごはん 		あげだしとうふのおろしソースがけ みそじる	こめ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ しらたまふ わかめ	にんじん グリンピース だいこん たまねぎ こまつな もやし ながねぎ	585 24.4
21(火)	スタミナみそラーメン 		パンダにくまん くきわかのチョコナムル	ホットちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごま もちこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと くきわかめ	にんじん とうもろこし もやし にら ながねぎ にんにく しょうが えのきたけ パプリカパウダー たまねぎ しいたけ ザーサイ	626 27.3
22(水)	むぎごはん 		すきやきぶんに かりかりこめごめんサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき こめごめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ながねぎ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし きよみオレンジ	634 25.3
23(木)	<small>てんのうたんじゅうび</small> 天皇誕生日						
24(金)	てづくりカレーパン 		やさいスープ ヨーグルトフルーツミックス	こどもパン あぶら パター こむぎこ はんこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう みかん (かんづめ) わなし (かんづめ) もも (かんづめ)	656 22.9
27(月)	むぎごはん 		マーボー豆腐 こまつなわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ だけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが しいたけ グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	617 24.0
28(火)	ソイどん 		みぞれじる りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく ベーコン なまあげ	グリーンピース にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな りんご	644 26.3

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

### ★6年生考案献立について★

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」で学習した内容をもとにグループで一食分の給食を考案しました。2月は、6年2組考案献立を提供します。  
栄養、彩り、旬、地産地消、味の組み合わせ、調理時間、衛生管理、給食の設備等のポイントを踏まえ、愛情をこめて考案献立を立てました。  
3月は6年3組の考案献立を提供予定です。お楽しみに♪