

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子と とのえる	黄 エネルギー になる	
1日 (月)	・ごはん なまあ はくさい うまに ・生揚げの白菜の旨煮 からし和え ・サンふじ ぎゅうにゆう ・牛乳	633kcal 24.6g 20.4g	ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ はくさい にはら きゃべつ もやし こまつな りんご	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう	<p>今月も、6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立の中から、献立名人が選ばれました。旬の食材を使い、オリジナリティ豊かなものや、考えた理由をきちんと表現できたものを中心に選出しました。</p> <p>●節分 立春の前日を、春への区切りに行う行事です。春を迎え、病や災いの無い年になるように願いが込められています。みんなで「鬼は～外！福は～内！」</p> <p>旬 紅八朔 時期：2月 産地：熊本県</p> <p>旬 わかめ 時期：2～3月 わかめが旬です！魚屋さんやスーパーなどでも「生わかめ」が売っていると思います。ぜひ味わってみてください☆</p> <p>旬 青島みかん 時期：2～3月 産地：静岡県</p> <p>★6-1●●さんの献立</p> <p>★6-1●●さんの献立</p> <p>旬 ポンカン 時期：～2月 産地：愛媛県</p> <p>★6-2●●さんの献立</p>
2日 (火)	・むぎ ・麦わかめごはん きりぼしだいこん たまごや ・切干大根の卵焼き ごま酢和え ・きゃべつのみそ汁 ぎゅうにゆう ・牛乳	624kcal 24.4g 17.9g	わかめ ぶたひきにく たまご あぶらあげ しろみそ あかみそ	ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん もやし きゅうり たまねぎ きゃべつ	こめ(はえぬぎ) おしむぎ しろごま サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	
3日 (水)	・こもくてま すし ・五目手巻き寿司 いわしのつみれ汁 きなこ福豆 ぎゅうにゆう ・牛乳	686kcal 33.8g 18.9g	とりにく のり あぶらあげ いわしすりみ あかみそ しろみそ いりだいず きなこ	かんぴょう だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん れんこん さやえんどう	こめ(はえぬぎ) でんぶん さといも さんおんとう	
4日 (木)	・ばいぜん ・白湯らーめん だいず ・大豆サラダ べいはっさく 紅八朔 ぎゅうにゆう ・牛乳	590kcal 25.4g 16.3g	とりにく だいず	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ねぎ はねぎ きゅうり はっさく	ちゅうかめん こめ ごまあぶら サラダあぶら しろごま さんおんとう	
5日 (金)	・ごはん さば ・鯖のみそ漬焼き こまつな あ ・きゃべつと小松菜のごま和え とうふ じり ・豆腐のすまし汁 ぎゅうにゆう ・牛乳	590kcal 27.1g 18.3g	さば あかみそ とうふ	ねぎ きゃべつ もやし こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	こめ(はえぬぎ) しろごま さんおんとう	
8日 (月)	・ごはん さけ しお こじや ・鮭の塩 麴 焼き ちくぜんに 筑前煮 ・わかめのみそ汁 ぎゅうにゆう ・牛乳	644kcal 33.3g 18.7g	さけ とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とうふ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ さやえんどう	こめ(はえぬぎ) しおこじ ごまあぶら こんにやく さといも	
9日 (火)	・な ・大根菜めし おでん ほうれん草のおひたし あおしま 青島みかん ぎゅうにゆう ・牛乳	660kcal 26.4g 18.0g	ちりめんじゃこ こんぶ がんもどき さつま揚げ ちくわ つみれ (アレルゲンなし) うずらたまご	はつきだいこん にんじん きゃべつ もやし ほうれんそう みかん	こめ(はえぬぎ) ごまあぶら しろごま こんにやく ちくわぶ	
10日 (水)	・くろざとう ・黒砂糖パン かぼちゃのニョッキ クリームソース仕立て ・コーンサラダ ぎゅうにゆう ・牛乳	595kcal 20.1g 20.6g	ぎゅうにゆう ベーコン たまご こなチーズ	セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ めきゃべつ きゃべつ きゅうり コーン	くろざとうパン こむぎこ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	
12日 (金)	・ごこく ・五穀ごはん はくさい ぶたにく かさ む ・白菜と豚肉の重ね蒸し ほうれん草のすまし汁 ・ポンカン ぎゅうにゆう ・牛乳	628kcal 20.9g 20.8g	ぶたにく とうふ たまご	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう ポンカン	こめ(はえぬぎ) もちきび おしむぎ もちたかきび もちあわ でんぶん しろごま	
15日 (月)	・シーフードピラフ ポトフ ・フレンチサラダ サンふじ ・牛乳	671kcal 24.3g 22.2g	とりにく いか むきえび ベーコン ウインナー	たまねぎ コーン マッシュルーム(みずに) にんじん ピーマン セロリ きゃべつ パセリ きゅうり りんご	こめ(はえぬぎ) オリーブオイル じゃがいも サラダあぶら	

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
16日 (火)	・ごはん ・ぶり大根 ・具だくさんのみそ汁 ・とよのか	645kcal 27.4g 19.0g	ぶり しろみそ あかみそ とうふ	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな いちご	こめ(はえぬき) さんおんとう じゃがいも	★6-2●●さんの献立 旬 ぶり 時期: ~2月 旬 とよのか 産地: 熊本県、時期: 2月
17日 (水)	・カレーうどん ・じゃがいもの磯辺揚げ ・わかめサラダ ・ネーブルオレンジ	715kcal 20.8g 31.1g	ぶたにく あおのり わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり ネーブルオレンジ	うどん でんぷん ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ こめこ しろごま サラダあぶら さんおんとう	★6-2●●さん、 ★6-2●●さんの献立 旬 国産ネーブルオレンジ 時期: 2~3月 産地: 和歌山県
18日 (木)	・ごはん ・大豆と鶏肉の甘みそ和え ・磯香和え ・いも子汁	598kcal 24.1g 15.5g	だいず とりにく あかみそ もみのり ぶたにく やきどうふ	きゃべつ えのきだけ ほうれんそう ごぼう にんじん まいたけ しめじ ねぎ	こめ(はえぬき) ひまわりあぶら でんぷん さといも さんおんとう さらだあぶら こんにやく	★5年生はデザートバイキング給食です! 併せて、食べ物のエネルギー(やおやつ間食)について勉強します。
19日 (金)	・鶏飯(鹿児島県の郷土料理) ・手作りさつま揚げ ・不知火	659kcal 31.5g 20.2g	とりにく とうふ いか ひじき たらすりみ ツナ(みずに)	たかなづけ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しらぬい	こめ(はえぬき) むぎ ごまあぶら しろごま ひまわりあぶら でんぷん	●鹿児島県の郷土料理 鶏飯は、澄んだとりがらスープを薬味と一緒にごはんにかけて食べる料理です。不知火も鹿児島県産です。
22日 (月)	・きつねごはん ・ししゃものアーモンド焼き ・千住葱と若芽のぬた ・かきたま汁	677kcal 26.1g 23.5g	あぶらあげ ししゃも たまご わかめ しろみそ とうふ	せんじゆねぎ にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ピーマン	こめ(はえぬき) サラダあぶら でんぷん くだきアーモンド しろごま さんおんとう	毎月19日は食育の日 旬 千住葱 産地: 東京都 時期: 12~2月
23日 (火)	・コーンバターライス ・ポークビーンズ ・キウイフルーツ	662kcal 21.9g 17.4g	ぶたにく だいず	たまねぎ コーン セロリ にんじん マッシュルーム(みずに) トマトピューレ キウイフルーツ	こめ(はえぬき) サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう	旬 キウイフルーツ 産地: 熊本県 時期: 12~3月
24日 (水)	・ごまごはん ・鶏肉のからあげ ・ほうれん草のごまあえ ・田舎汁	708kcal 26.3g 26.4g	とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とうふ わかめ	ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ(はえぬき) しろごま でんぷん ひまわりあぶら さんおんとう じゃがいも	★6年生はバイキング給食です! 併せて、生活習慣病について勉強します。喫煙、飲酒、薬物などもこの時期に学びます。
25日 (木)	・五色ごはん ・ふろふき大根 ・じゃが芋と人参のみそ汁 ・スイートスプリング	611kcal 19.7g 15.3g	ちりめんじゃこ たまご ひじき あぶらあげ しろみそ あかみそ	にんじん こまつな はつきだいこん たまねぎ こまつな スイートスプリング	こめ(はえぬき) もちごめ サラダあぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも	★ふろふき大根 箸を使って上手に切って食べる練習です! 旬 スイートスプリング (上田温州×はっさく) 産地: 愛媛県 時期: 12~2月
26日 (金)	・特製ドリア ・かぼちゃのトマトスープ ・フルーツの盛り合わせ ・牛乳	675kcal 24.0g 19.1g	とりにく きゅうりにゅう むきえび ポークハム こなチーズ ツナ(みずに)	トマトピューレ セロリ たまねぎ パセリ レモン きゃべつ マッシュルーム(みずに) ホールトマト はるか いちご りんご	こめ(はえぬき) サラダあぶら こむぎこ パンこ さんおんとう じゃがいも	★6-2●●さんの献立 ※果物は、小さく切って3種類
29日 (月)	・ごはん ・生揚げの麻婆炒め ・ごまだれサラダ ・春見	702kcal 28.0g 26.1g	ぶたひきにく あかみそ なまあげ	にんじん ねぎ にら きゃべつ きゅうり にんじん コーン はるみ	こめ(はえぬき) おしむぎ でんぷん ごまあぶら しろごま ねりごま サラダあぶら さんおんとう	旬 はるみ 春見 産地: 和歌山県 時期: 2月

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。