

| 日 | 献立 | 牛乳 | 黄 働く力になる | 赤 血や肉になる | 緑 体の調子を整える | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|----------------|---|----|---|------------------------------------|--|-------------|----------|
| 1 | はくはん てづくりふりかけ なまあげのカレーに いそかあえ | | こめ ごま あぶら | | ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし | 619 | 27.4 |
| 2 | 台湾料理 ルーローはん (はくはん) チンゲンさいのスープ マンゴープリン | | あぶら こめ マンゴープリン | ぶたにく ベーコン | たまねぎ しょうが しめじ チンゲンさい たまねぎ にんじん もやし ししいだけ えのき | 638 | 25.3 |
| 3 | 節分給食 いわしのかばやきどん (はくはん) ゆかりあえ | | さとう こめ | いわし | | 618 | 18.8 |
| 4 | けんちんじる | | じゃがいも | あぶらあげ とうふ | キャベツ きゅうり ゆかり | | |
| 4 | ごもくうどん (じごなうどん) だいがくいも ゆずかあえ | | あぶら じごなうどん さつまいも ごま みずあめ さとう | ぶたにく あぶらあげ なた | にんじん たけのこ しめじ まいだけ ねぎ | 664 | 23.3 |
| 7 | はくはん さばのカレーぶらみやき ごもくきんぴら あさづけ | | こめ あぶら | さばカレーぶらみづけ ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ | ごぼう にんじん きりぼしだいこん ししいだけ こんにゃく グリーンピース きゅうり だいこん | 593 | 17.1 |
| 8 | ツイストパン ポークビーンズ アーモンドサラダ | | ツイストパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド さとう あぶら | ベーコン ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ | 676 | 26.2 |
| 9 | ごぼうとぶたにくのたきこみごはん ししゃもフライ とうにゅうじる | | こめ さとう あぶら じゃがいも あぶら | ぶたにく あぶらあげ ししゃもフライ | ごぼう にんじん ししいだけ たまねぎ れんこん にんじん しめじ こまつな | 624 | 23.9 |
| 10 | チーズいりミートソーススパゲティ おさつチップス さわやかサラダ | | スパゲティ あぶら さつまいも あぶら さとう はちみつ あぶら さとう | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ きゅうり なつみかん | 612 | 24.3 |
| 11日 (金) 建国記念の日 | | | | | | | |
| 14 | バレンタイン 給食 しょくパン てづくりとうにゅう チョコクリーム こまつなとさけのシチュー コーンサラダ | | しょくパン ミルクチョコレート ココア さとう バター じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら | とうにゅう ベーコン さけ きゅうにゅう | | 625 | 27.8 |
| 15 | はくはん じゃがいもととりにくのさっぱり しおこんぶあえ いちご | | こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら ごま | ぶたにく だいず しおこんぶ | たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん いちご | 619 | 25 |
| 16 | キムチチャーハン モウカザメのたつたあげ | | こめ あぶら あぶら | やきぶた モウカザメのたつたあげ | にんじん たまねぎ はくさいキムチ ピーマン | 605 | |
| 水 | トックスープ | | トック あぶら | とりにく | チンゲンさい にんじん たまねぎ ねぎ | 27.9 | |
| 17 | そぼろごはん (はくはん) かおりづけ かきたまじる | | あぶら こめ | とりにく ぶたにく こうやどうふ だいず | にんじん れんこん グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのき | 581 | 28.7 |
| 18 | ワンタンめん (ホットちゅうかめん) まいわしのサクサクあげ くきわかめのチョナムル | | ワンタン あぶら ホットちゅうかめん あぶら あぶら さとう ごま | ぶたにく まいわしのサクサクあげ くきわかめ | にんじん たけのこ キャベツ もやし ねぎ もやし きゅうり | 519 | 20 |
| 21 | はくはん いかのかりんあげ てづくりにくだんごスープ みかん | | こめ あぶら さとう | いか とりにく とうふ | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しめじ こまつな みかん | 632 | 27.2 |
| 22 | チキンライス とりにくのこうそうやき やさいスープ | | こめ バター あぶら あぶら | とりにく とりにく ベーコン | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな | 580 | 26.6 |
| 23日 (水) 天皇誕生日 | | | | | | | |
| 24 | こどもパン メルルーサのレモンソース チーズいりウインナーと だいずのトマトに | | こどもパン あぶら さとう バター じゃがいも さとう | メルルーサ ベーコン ウインナー チーズ だいず | たまねぎ にんじん トマト | 666 | 21.6 |
| 25 | かいぐんカレー (はくはん) てづくりふくじんづけ | | じゃがいも ティオカレール ノンアレルギーカレーフレーク こめ さとう | とりにく | たまねぎ にんじん アップルソース トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが | 588 | 19.5 |
| 28 | はくはん しせんどうふ えのきとわかめのナムル | | こめ あぶら さとう あぶら さとう ごま | とうふ ぶたにく わかめ | にんじん ししいだけ たけのこ たまねぎ ねぎ えのき こまつな もやし | 580 | 24.9 |

☆献立は物資の都合により変更することがあります。

☆おはしには必ず名前を明記し、毎日持参してください。

☆2月25日(金)には、6年生が考えた給食が提供されます！お楽しみに！

節分

節分とは、冬から春に季節が分かれる日のことです。昔の人にとって、病気やけがは鬼のせいだと考えられていました。その鬼に「鬼は外」と豆をなげつけ、病気やけがの元とされる鬼を追い払おうとしたのが『豆まき』のはじまりです！



6年生が
考えた給食