



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん		しおにくじゃが ごまダレサラダ	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ	酒 みりん 食塩 かつお節 りんご酢 しょうゆ	578 kcal 21.5 g
3月	節分献立 いわしの かばやきどん (ごはん)		とんじる きなこだいず	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆 きな粉	米 でん粉 油 砂糖 こんにやく 黒砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 みりん 自然だし 食塩	637 kcal 26.2 g
2月3日の節分は、立春の前の日のことを言います。節分の日には豆をまきますが、これには、「一年間の病気などの悪い気を追い払い、春を呼び込む」という意味が込められています。また、いわしにおいて、鬼が近寄らないようにするために、「ひいらぎいわし」という魔除けを玄関に飾る風習があります。給食では、いわしや大豆を使った献立が登場します。								
4月	きつねうどん (じごなうどん)		わかさぎフリッター なめたけあえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかさぎ あおりの	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉 油	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	しょうゆ 自然だし みりん 酒 食塩	624 kcal 25.8 g
5月	やまがたしょくパン いちごジャム		しろはなまめのシチュー こまつナサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白花豆 チーズ ツナ	食パン(小麦・乳) じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	いちご(ペースト) たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ りんご酢 しょうゆ	593 kcal 23.1 g
6月	ごはん		しせんふうマーボーどうふ はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいた け ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ 黒ソース トウバンジャン 酒 りんご酢 食塩	587 kcal 24.7 g
9月	★6年4組9班の献立★ たきこみごはん		タラのたつたあげ さつまいもとねぎのみそしる みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ タラ 豆腐 みそ	米 こんにやく 砂糖 油 でん粉 さつまいも	しめじ ごぼう にんじん しょうが こまつな えのきたけ ねぎ みかん	しょうゆ 酒 食塩 自然だし	671 kcal 21.9 g
6年4組9班の皆さんが考えた献立です。みそ汁は、人気のアニメに登場する料理から考えてくれました。当日のお手紙を楽しみにしています。								
10月	★6年1組2班の献立★ シュガーあげパン		ジャーマンポテト たまごスープ	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	コッペパン(小麦) 油 砂糖 じゃがいも でん粉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	食塩 こしょう 酒 チキンガラスープ コンソメ	656 kcal 22.7 g
6年1組2班の皆さんが考えた献立です。人気の揚げパンや調理実習で作ったジャーマンポテトを取り入れた献立を考えてくれました。								
11月	建国記念の日							
12月	ソイどん (ごはん)		けんちんじる しらぬい(柑橘類)	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	しゅんぎく だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ しらぬい	みりん しょうゆ カレーフレーク 自然だし 食塩	588 kcal 23.8 g
13月	冬季オリンピック給食 ～イタリア料理～ ボロネーゼ		スパイシーポテト ミネストラスープ ガトーショコラ (乳卵小麦不使用)	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃがいも 油 米粉	マッシュルーム たまねぎ トマト(缶) にんじん しょうが にんにく キャベツ セロリ こまつな えのきたけ	食塩 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイ ン こしょう 香辛塩 チキンガラスープ コンソメ ローリエ粉	681 kcal 24.9 g
今年の冬季オリンピックの開催地、イタリアをテーマにした給食です。ボロネーゼは、ミートスパゲティに似た料理で、素材の味をいかしたイタリアを代表するパスタ料理です。ミネストラスープは、野菜をたくさん使ったイタリアでよく飲まれているスープです。								
16月	ごはん のりふりかけ		にくどうふ ごまずあえ	牛乳 のり かつお節 豚肉 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	みりん 酒 しょうゆ 自然だし りんご酢	585 kcal 24.7 g
17月	愛知県の献立 みそカツどん (ごはん)		おひたし はちはいじる	牛乳 豚肉 大豆粉 みそ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ 酒 和風だし 自然だし 食塩	600 kcal 22.6 g
みそカツと八杯汁は、愛知県の郷土料理です。カツにはソースをかけることが多いですが、愛知県では、「八丁みそ」を使ったみそダレをかけて食べるそうです。八杯汁は、豆腐を使った汁物です。豆腐一丁で八人分作れる、八杯も食べることができる等、色々な名前の由来があります。								

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	
18 水	メキシコ料理  ピタパン		タコスの具 ポソレ(まめとやさいのスープ) りんご	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ひよこ豆	ピタパン(小麦・乳) 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト(缶) にんにく だいこん レモン(果汁) りんご	トマトケチャップ トマトソース しょうゆ ウスターソース 赤ワイン 食塩 チリパウダー こしょう コンソメ	583 kcal 29.1 g	
	<p>今日は世界の料理から「メキシコ料理」が登場します。「タコス」は、6年生が家庭科の時間で作った献立から、アイデアをいただきました。ピタパンは、中近東や地中海などの地域で主食として食べられている円形で平たいパンです。ポケットのようになっているので、タコスの具を入れて、自分なりのタコスを作って食べてみてくださいね。「ポソレ」は、メキシコを代表する料理で、主に豆と野菜を使ったスープです。</p>								
19 木	とりごぼうごはん		ほっけフライ かきたまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ たまご	米 麦 砂糖 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも てん粉	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな たまねぎ	酒 食塩 しょうゆ 自然だし	591 kcal 24.3 g	
20 金	はばたきの会 ごはん		チキンカレー てづくりふくじんづけ すだちゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 水あめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト(缶) きゅうり だいこん れんこん すだち(果汁)	カレー粉 食塩 みりん アップルソース チキンガラスープ ウスターソース こしょう ローリエ粉 クロップ粉 しょうゆ りんご酢	629 kcal 19.9 g	
23 月	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>								
24 火	わかめごはん		いかのかりんあげ ごじる	牛乳 わかめ いか 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 麦 油 てん粉 砂糖 こんにやく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ みりん 自然だし	624 kcal 27.7 g	
25 水	★6年4組7班の献立★ あまくちタンタンメン (ホットちゅうかめん)		しゅうまい ナムル	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	中華麺 油 ごま ごま油 てん粉 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり もやし	しょうゆ テンメンジャン チキンガラスープ 食塩	603 kcal 27.4 g	
<p>6年4組7班の皆さんが考えた献立です。「甘口担々麺」を主食に、中華風に統一した献立を考えてくれました。</p>									
26 水	ごはん		あぶらふのたまごとし ひじきいりいそかあえ	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ ひじき のり	米 油麩 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ えのきたけ にんじん グリンピース こまつな もやし	しょうゆ 食塩 みりん かつお節 酒	589 kcal 25.1 g	
27 金	こどもパンスライス	★ジョア (ア・レ)	ハンバーグのケチャップに じゃがいものスープに きよみオレンジ(柑橘類)	ジョア(脱脂粉乳) 豚肉 鶏肉	こどもパン(小麦) 砂糖 てん粉 じゃがいも 油	トマト(缶) たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 清見オレンジ	トマトケチャップ ウスターソース チキンガラスープ 白ワイン ローリエ粉 食塩 こしょう	602 kcal 25.5 g	

★2月27日(金)の「ジョア」は、飲用牛乳を停止している場合、飲用牛乳同様、提供はありません。

\*6年3組(2つの班)の献立は、3月に登場します。

☆天候等による食材配達都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650 kcal
	13~20 %
今月の平均栄養量	612 kcal
	16 %