



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		なまあげのすきにわふうサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 油 ごま油 ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ 酒 かつお節 りんご酢	612 kcal 25.1 g
★6年3組7班の献立★								
3月	ひな祭り献立 すめし やきのり		てまぎずしのく(ぶたにくのしぐれに・いかスティック・しおきゅうり) すましじる	牛乳 のり 豚肉 いか 豆腐 かまぼこ	米 油 砂糖 でん粉	しょうが ごぼう きゅうり だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 食塩 うすくちしょうゆ 自然だし	595 kcal 26.9 g
3月3日は、ひな人形を飾り、女の子の成長や幸せを願う「ひな祭り」です。桃の花や、ひなあられ、ひもち、白酒などを供え、幸福に恵まれることを願って、お祝いします。給食では、6年3組7班の皆さんが考えた「手巻き寿司」を取り入れました。オリジナルの手巻き寿司を作ってみてくださいね。								
4月	きつねどん(ごはん)		なめたけあえ デコボン(柑橘類)	牛乳 たまご 油揚げ	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし えのきたけ デコボン	かつお節 しょうゆ みりん 食塩	604 kcal 24.4 g
5月	献立総選挙 第1位 シュガーあげパン	コーヒー牛乳	ABCスープ はるさめサラダ いちごゼリー	コーヒー牛乳(生乳) ベーコン	コッペパン(小麦) 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん セロリ こまつな きゅうり キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ コンソメ チキンガラスープ りんご酢 しょうゆ いちごペースト	644 kcal 16.9 g
1月の学校給食週間中に行われた「献立総選挙」で第1位となった献立です。どの献立もあじわって食べてくださいね。								
6月	きょうふうごもくうどん(じごなうどん)		きびなごのサクサクあげ いそかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 きびなご みそ のり	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな もやし	自然だし みりん うすくちしょうゆ 食塩 しょうゆ	591 kcal 24.9 g
9月	青森県の献立 わかめごはん		いかメンチ せんべいじる	牛乳 わかめ いか 鶏肉	米 麦 油 パン粉 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん しょうが だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ	自然だし しょうゆ 酒 食塩	618 kcal 20.4 g
青森県は、いかの漁獲量が国内で上位に入ります。いかを残すところなく使い、他の野菜と混ぜ合わせて作る「いかメンチ」は、青森県のソウルフードになっています。「せんべい汁」は、青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品「南部せんべい」を使った汁物で、青森県の郷土料理です。南部せんべいは、小麦粉から作られているので、モチモチしているのが特徴です。								
10月	インド料理 ナン		キーマカレー ポテトサラダ きよみオレンジ(柑橘類)	牛乳 鶏肉 豚肉 白花豆 大豆	ナン(小麦) 米粉 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト(缶) マッシュルーム きゅうり コーン 清見オレンジ	スープストック カレー粉 ローリエ粉 ウスターソース しょうゆ デミグラスソース カレーフレーク 食塩	597 kcal 28.4 g
今月は世界の料理から「インド料理」が登場します。ナンとカレーは、6年生が家庭科の授業の中で作った献立から、アイデアをいただきました。ナンにカレーをつけて食べてみてくださいね。								
11月	ミートソース スパゲティ		コーンサラダ しらたま入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 白玉粉 水あめ はちみつ	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 きゅうり コーン みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	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 しょうゆ りんご酢 ぶどう果汁	602 kcal 23.7 g
「しらたま入りフルーツポンチ」は、6年生が家庭科の授業の中で作った献立から、アイデアをいただきました。いろいろな果物(缶詰)や、白玉、ゼリーなどを合わせて、フルーツポンチを作ります。								
12月	なのはなごはん		ざわらのさいきょうやき けんちんじる	牛乳 たまご ざわら みそ 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	だいこん葉 こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	自然だし しょうゆ 食塩 みりん 酒	596 kcal 26.7 g
13月	★6年3組8班の献立★ ごはん		しょうがやき やさいたっぷりのみそじる ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ヨーグルト	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし	酒 しょうゆ みりん 自然だし	612 kcal 27.2 g
6年3組8班の皆さんが考えた献立です。日進小で人気の生姜焼きや、旬の「春キャベツ」を入れたみそ汁を取り入れた献立です。								
16月	バターロール		チキンビーンズ こまつなサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	バターロール(小麦・乳) じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) こまつな きゅうり	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ しょうゆ トマトピューレ からし粉 トマトケチャップ ウスターソース りんご酢	589 kcal 26.3 g
17月	★6年2組3班の献立★ ピラフ		ホキのしんたまねぎソースかけ やさいスープ さくらゼリー	牛乳 鶏肉 ホキ ほたて貝柱 ベーコン	米 オリーブ油 油 でん粉 砂糖 水あめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな セロリ えのきたけ	チキンガラスープ 食塩 コンソメ しょうゆ 酒 りんご酢 しょうゆ ローリエ粉 さくらんぼ果汁	603 kcal 22.9 g
6年2組3班の皆さんが考えた献立です。旬の「新玉ねぎ」を使った献立や、春らしいゼリーも登場します。								
18月	ごはん		ピリからにくじゃが こまつなわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン	しょうゆ 酒 コチュジャン かつお節 りんご酢	571 kcal 22.2 g
19月	卒業・進級祝い献立 せきはん(ごましお)		カレーのたつたあげ さわにわん おいっわいごケーキ(卵・乳使用)	牛乳 あずき カレー 豚肉 生揚げ たまご 生クリーム	米 もち米 油 ごま でん粉 こんにやく 小麦粉 砂糖	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	食塩 酒 しょうゆ しょうゆ 自然だし いちごピューレ	646 kcal 25.4 g
今年度最後の給食は、6年生の卒業と、1年生から5年生までの進級をお祝いする献立です。給食室で、赤飯を炊きます。								

★3月5日(木)の「コーヒー牛乳」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。

☆天候等による食料配達の都合により、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 %

