

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	Ical	たんぱく しつ	しつ	しょうめん めん
おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整えるものになる			おもにエネルギーのもとになる			
2 (月)	○	キムタクチャーハン 豆腐の中華煮 サイダーボンチ こさかな 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	685	23.6	19.5	3.04
3 (火)	○	ひまわり ひかり 野菜の香味和え かぶとわかめのみそ汁 しらぬい (かんきつくだもの) 不知火 (柑橘果物) あじうけだい 味付大豆	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参	人参 人参	608	24.9	19.8	2.33
4 (水)	○	味噌ラーメン 野菜の胡麻煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	623	28.5	21.3	3.13
5 (木)	○	黒糖パン マカロニのクリーム煮 コーンとツナのサラダ しらぬい (かんきつくだもの) 不知火 (柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	688	25.8	24.9	2.48
6 (金)	○	ごはん さばのカレー焼き ごちくまめ 五目豆 わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	642	30.0	21.3	2.49
9 (月)	○	中華丼 トックと野菜のスープ アセロラゼリー カレー大豆	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	582	19.9	14.2	1.88
10 (火)	○	ごはん 手作りりのり佃煮 ししゃもの唐揚げ 梅肉和え けんちん汁	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	571	26.3	18.3	2.03
12 (木)	○	カレーうどん 大豆と昆布の煮物 もちもちパン	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	607	28.8	23.0	2.91
13 (金)	○	ココアの揚げパン きのこのポトフ ごぼうのごまサラダ 炒り大豆	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	593	22.1	21.2	2.33
16 (月)	○	チキンカレーライス パリパリ元気サラダ しらぬい (かんきつくだもの) 不知火 (柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	647	21.0	20.2	2.20
17 (火)	○	ごはん いなだのマヨソース焼き じゃが芋のカレー金平 とんじり 豚汁	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	670	27.2	27.9	2.62
18 (水)	○	セルフチリドック あおだいず 青大豆とひじきのマリネ ABCスープ しらぬい (かんきつくだもの) 不知火 (柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	565	23.7	19.3	2.78
19 (木)	○	ごはん さばの味噌に 鯖の味噌煮 からし和え わかめと豆腐のすまし汁 きな粉	ぎゅうにゅう/ 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	609	28.1	17.4	2.69

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	Ikg -	たんぱく しつ	しつ	しょうめん めんじう
20 (金)	○	わかめ <sup>はん</sup> のり <sup>からあ</sup> とりにく <sup>あ</sup> の唐揚げ <sup>あ</sup> ごま和え <sup>あ</sup> みそけんちん汁 <sup>あ</sup>	ぎゅうにゅう/ わかめ <sup>あ</sup> とりにく <sup>あ</sup> 小松菜 <sup>あ</sup> 大豆 <sup>あ</sup> 豆腐 <sup>あ</sup> みそ <sup>あ</sup>	しょうが <sup>あ</sup> にんにく <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> キャベツ <sup>あ</sup> もやし <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> ごぼう <sup>あ</sup> 大根 <sup>あ</sup> 長葱 <sup>あ</sup>	こめ <sup>あ</sup> 米 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> ごま <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> ごま <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> こんにやく <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup>	607	23.4	21.4	2.69
24 (火)	○	スパゲティミートソース <sup>あ</sup> ブロッコリーサラダ <sup>あ</sup> チロロス <sup>あ</sup>	ぎゅうにゅう/ 豚肉 <sup>あ</sup> チーズ <sup>あ</sup>	トマト缶 <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> ピーマン <sup>あ</sup> セロリ <sup>あ</sup> 玉葱 <sup>あ</sup> にんにく <sup>あ</sup> マッシュルーム <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> ブロッコリー <sup>あ</sup> キャベツ <sup>あ</sup> コーン缶 <sup>あ</sup>	スパゲティ <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup> グラニュー糖 <sup>あ</sup> 大豆油 <sup>あ</sup> チュロス <sup>あ</sup>	634	24.9	26.6	1.93
25 (水)	○	ハンニョム <sup>あ</sup> バンサンスウ <sup>あ</sup> ワカメスープ <sup>あ</sup>	ぎゅうにゅう/ 豆腐 <sup>あ</sup> わかめ <sup>あ</sup>	しょうが <sup>あ</sup> にんにく <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> きゅうり <sup>あ</sup> もやし <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> ながね <sup>あ</sup> 長葱 <sup>あ</sup> 干し椎茸 <sup>あ</sup>	こめ <sup>あ</sup> 米 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> ごま <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> 大豆油 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> こんにやく <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup>	625	23.5	19.9	2.45
26 (木)	○	コッペパン <sup>あ</sup> ポークビーンズ <sup>あ</sup> コーンサラダ <sup>あ</sup> しらめい <sup>あ</sup> (巾着つくだもの 不知火 (柑橘系))	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 <sup>あ</sup> レンズ豆 <sup>あ</sup> 豚肉 <sup>あ</sup> ソーセージ <sup>あ</sup> チーズ <sup>あ</sup>	トマト缶 <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> トマトピューレ <sup>あ</sup> グリンピース <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> にんにく <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> キャベツ <sup>あ</sup> きゅうり <sup>あ</sup> 玉葱 <sup>あ</sup> コーン缶 <sup>あ</sup>	コッペパン <sup>あ</sup> じゃが芋 <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> 生クリーム <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup>	600	26.2	20.0	2.23
27 (金)	○	さわらのみそやき <sup>あ</sup> 鶏の味噌焼き <sup>あ</sup> 肉じゃが <sup>あ</sup> かきたま汁 <sup>あ</sup>	ぎゅうにゅう/ みそ <sup>あ</sup> 豚肉 <sup>あ</sup> とうもろこし <sup>あ</sup> 大豆 <sup>あ</sup> 鶏 <sup>あ</sup>	しょうが <sup>あ</sup> にんにく <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> さやいんげん <sup>あ</sup> 玉葱 <sup>あ</sup> 干し椎茸 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> にんにく <sup>あ</sup> 人参 <sup>あ</sup> ながね <sup>あ</sup> 長葱 <sup>あ</sup>	こめ <sup>あ</sup> 米 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> ごま <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> 大豆油 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> こんにやく <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup> しょうが <sup>あ</sup> こんにやく <sup>あ</sup> きび砂糖 <sup>あ</sup> サラダ油 <sup>あ</sup>	586	27.8	18.0	2.04
平均栄養量						613	25.3	20.8	2.46

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

## ★6年生のリクエスト給食★

6年生にリクエスト給食アンケートを実施しました。各クラスの結果は以下のとおりです。

2、3月の給食に取り入れていきますのでお楽しみに♪

	6-1	6-2	6-3	6-4	ひまわり ひかり
1位	チュロス	揚げパン	サイダーポンチ	サイダーポンチ	さんまご飯
2位	バリバリ元気サラダ	もちもちパン	チュロス	揚げパン	から揚げ
3位	揚げパン	はちみつレモンゼリー グレープゼリー チュロス から揚げ	冷凍みかん	豚汁	きなこ揚げパン チキンカレーライスのり佃煮
担任	バリバリ元気サラダ	ココア揚げパン	きなこ揚げパン	揚げパン2種類	



## 日本の食事のよさを 知ろう!

### どんなおかずにも 合うご飯

みずで炊くのでとてもヘルシー。  
量のわりにカロリーは少なめ  
です。腹もちもよく、一日の  
パワーの源となります。さらに  
米は大豆と組み合わせること  
で、良質なたんぱく質源にも  
なります。



### みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調  
子を整え、免疫力も高めてく  
れといわれます。具だくさんに  
すると1食の栄養バランスを整  
いやすくなります。だしを利か  
せて塩分控えめでいただきま  
しょう。



### 体により成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によりはたらきをする脂質栄養がたっぷり。  
血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、  
なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源  
として注目されています。

### 野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



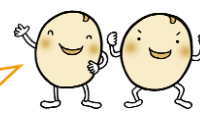
体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、  
食物せんいの宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、  
蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり  
使わず、ヘルシーに仕上げるができます。

## 福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺(ついな)」  
という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、  
日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、  
新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



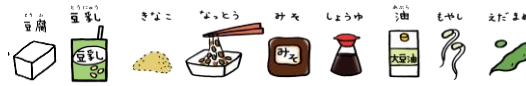
私の名前は「大豆」  
です。体は小さい  
けれど「畑の肉」と  
いわれるくらい、  
たくさんの栄養が  
あります。



体をつくるたんぱく質、丈夫な  
骨をつくるカルシウム、貧血を  
予防する鉄、体の発育に欠かせ  
ないビタミンB群、食物せんい  
もたっぷりです。

### 節分です! 大豆のひみつ

豆の他にいろいろな加工をしておいしく食べられています。



### 美しい食べ方で食べよう!

#### 姿勢を正そう



テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、  
背筋を伸ばして食べましょう。

#### はしは正しく持とう



「つまむ」「切る」「さく」「くさく」など、はしの機能が  
フルに生かれます。

#### わんを持って食べよう



茶碗やおわんは持って食べると姿勢もよくなり、  
食べこぼしも防げます。