



# 予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	エ ル キ ー	たん ば く し つ	し つ	し ゃ く り や う
			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のになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	ポークカレーライス <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	654	22.3	20.4	2.32
		こんにゃくサラダ	わかめ	赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	サラダ用白こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
3 (火)	○	いわしの蒲焼き丼 <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう／ 鰯	生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油	625	27.9	21.6	2.61
		小松菜のマスタード和え	ツナ	小松菜 人参 キャベツ ぶなしめじ		<b>【節分】</b> 節分は季節がかわる節目のことです。節分に豆まきをするのは、豆には霊力があるといわれていて、これをまくことで鬼(病気や災い)を追いつぶす意味があります。給食では、大豆を使った汁物です。打ち豆は東北地方の保存食です！			
		打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ	人参 ごぼう 長葱 白菜	里芋				
		いちご		いちご					
4 (水)	○	おしるしの五目あんかけ(いか・うずら・鶏) <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう／ いか 豚肉 うずら卵	小松菜 人参 生姜 玉葱 にんにく 白菜 たけのこ 干し椎茸	中華めん でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	617	25.2	21.0	2.22
		厚揚げのみそ炒め	厚揚げ みそ 豚肉	人参 ピーマン キャベツ 生姜 玉葱 きくらげ	でん粉 砂糖 サラダ油	<b>5年生校外学習</b>			
		大学芋			さつま芋 砂糖 水あめ ごま 大豆油				
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	580	26.4	18.6	2.26
		ホッケの一夜干し	ほっけ						
		切り干し大根とじゃがいもの旨煮	豚肉	人参 切り干し大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	大根 長葱 えのき茸					
		清見オレンジ		清見オレンジ					
6 (金)	○	マーボー丼	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉	人参 ピーマン 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	588	25.1	15.7	1.88
		ワンタンスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 玉葱 長葱	ワンタンの皮 ごま ごま油				
		はるか		はるか					
		こぎな小魚	煮干し						
9 (月)	○	梅じゃがごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめ ん	梅	米 ごま	582	20.2	12.5	2.44
		じゃが芋のそぼろ煮	高野豆腐 豚肉	人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	<b>【ちくわぶとごろごろ野菜のみそ汁】</b> 5年生が家庭科で考案したレシピを給食にしました。ちくわぶは給食でも初めて入れる食材です。仕上げに酒かすを入れるのがポイントだそうです！(^^)!! 思い通りの仕上がりになっているといいです！			
		★ちくわぶとごろごろ野菜のみそ汁(酒粕)	みそ 豆腐 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	ちくわぶ(小麦粉) サラダ油				
		りんご		りんご					
10 (火)	○	タコスライス	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 高野豆腐 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 サラダ油	661	28.7	20.0	2.78
		ブロッコリーサラダ <small>リクエスト</small>	ライトツナフレーク	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	ごま サラダ油	<b>【冬のクリーム風みそスープ】</b> 5年生が家庭科で考案したレシピです。そしておはなし給食「せかい いちおいしいスープ」とコラボです。みんなが好きな具材がゴロゴロ入ったみそスープ。ボリューム満点。米粉を使ってクリーミーに仕上げます(^^)/			
		★冬のクリーム風みそスープ	ひよこ豆 豆腐 みそ ハム 牛乳	人参 ほうれん草 にんにく 長葱	米粉 じゃが芋 バター サラダ油				
		こぎな小魚	煮干し						
12 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50
		鯖の生姜煮 <small>リクエスト</small>	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖	<b>【京都のおばんざい】</b> 炊いたんは、京都をはじめとする関西方面の言葉で、「炊いたもの」を意味しています。具体的には、じゃがいもやカボチャ、大根などさまざまな食材を出汁・醤油・酒・みりん・砂糖などの和食の調味料で調理したものを指します。だしをきかせ、素材の味をあいわいます！			
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油				
		そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん				
		アーモンド			アーモンド				
13 (金)	○	ペンネミートソース	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 バセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油	<b>6年生校外学習</b>			
		チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア				
16 (月)	○	鶏肉とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油				
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
		りんご		りんご					

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく し つ	し つ	し ゃ わ ん り やう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
17 (火)	○	豆乳坦々麺 いかとひよこ豆の揚げ煮 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ひよこ豆 いか	チンゲン菜 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし ピーマン 赤ピーマン 生姜 長葱	中華麺 ごま ごま油 サラダ油 さつま芋 てん粉 きび砂糖 ごま ごま油 大豆油 白玉餅 砂糖	693	28.5	20.6	2.72
18 (水)	○	ごはん いなだのおろしかけ ごき 五目豆 ★ふわふわ卵の 具だくさんみそ汁 (卵)	ぎゅうにゅう／ いなだ 大豆 油揚げ 昆布 鶏肉 豆腐 みそ 卵	人参 玉葱 にんにく 長葱 キムチ 生姜 大根 にんにく 人参 たけのこ ほうれん草 玉葱 えのき茸	米 麦 てん粉 砂糖 大豆油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉	685	32.4	28.0	2.49
19 (木)	○	キムチチャーハン 塩ちゃんこスープ (ふ) ぼんかん 揚げ 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 煮干し	人参 玉葱 にんにく 長葱 キムチ にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 えのき茸 ぼんかん	米 麦 ごま油 サラダ油 麴 ごま ごま油	530	23.8	16.0	2.77
20 (金)	○	きなこ揚げパン ★ピリ辛おいしいみそスープ ★青大豆とひじきのサラダ 小魚	ぎゅうにゅう／ きな粉 ひよこ豆 みそ 厚揚げ 豚肉 青大豆 ひじき 煮干し	人参 ほうれん草 にんにく 長葱 白菜 えのき茸 ぶなしめじ 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱	コッペパン きび砂糖 大豆油 ごま ごま油 サラダ油 砂糖 きび砂糖 サラダ油	585	25.5	23.6	2.50
24 (火)	○	ごはん あじの更紗揚げ 大豆と鶏肉の甘辛煮 (うずら卵) ★にこにこほかほかみそ汁	ぎゅうにゅう／ 鰯 大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	生姜 にんにく 人参 ごぼう 生姜 人参 ほうれん草 かぼちゃ 生姜 大根 長葱	米 麦 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 さつま芋 ごま ごま油 サラダ油	670	30.8	23.6	2.16
25 (水)	○	ちから 方うどん (きつね餅) 肉じゃが かぼちゃ煮しパン 小魚	ぎゅうにゅう／ なんと 鶏肉 青大豆 豚肉 牛乳 煮干し	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 人参 玉葱 かぼちゃ	うどん 砂糖 きつね餅 (油揚げ・もち) じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス ごま	611	22.7	15.2	2.79
26 (木)	○	ごはん さわらのバーベキューソース (梨) ベジタブルソテー カレースープ 一口ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう／ 鰯 ひよこ豆 ベーコン 煮干し	生姜 にんにく 長葱 梨缶 レモン果汁 人参 ほうれん草 コーン缶 にんにく 小松菜 人参 大根 玉葱 ぶどう果汁	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 春雨 ゼリー	641	25.6	18.8	2.27
27 (金)	○	◎ピザトースト さつま芋サラダ ひよこ豆と野菜のスープ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう／ ベーコン チーズ ひよこ豆 豚肉 煮干し	ピーマン 玉葱 コーン缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 人参 玉葱 にんにく えのき茸	食パン サラダ油 さつま芋 砂糖 ごま サラダ油 でん粉 サラダ油 アーモンド	574	22.6	22.3	2.91

※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。

平均栄養量 619 25.9 19.9 2.46

献立表の リクエスト は6年生のリクエストです。2月、3月の給食に取り入れます。お楽しみに!

★は5年生家庭科の学習で考案したみそ汁レシピです。

◎は4年生外国語の学習のピザトッピングからピザトーストです。



## 10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨もろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



## どのように見える? マナーのよい食べ方・悪い食べ方

### マナーのよい食べ方



### マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。大食いや、ひじきをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。