



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
3 火	2色そばろ井 行事食(節分)	○	いわしのつみれ汁 きなこ豆	★たまご とりひき肉 こおりとうふ豆腐 大豆 ★いわしすり身 白みそ ★たらすり身 きなこ	米 麦 油 さとう でん粉 三温糖	こまつな しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	みりん 塩 しょうゆ こしょう 酒 だしーかつお節	611 kcal 30.5 g 1.9 g
4 水	手作り肉まん	○	なまあげのうまに もやしのちゅうか和え ぼんかん	ぶたひき肉 ぶた肉 生あげ	★小麦粉 ラード 油 さとう ごま油 でん粉 はるさめ さとう じゃがいも 三温糖 ★白ごま	しょうが 干しいたけ にら たまねぎ たけのこ(水煮) ねぎ にんにく にんじん えのき だいこん ホールコーン もやし こまつな ぼんかん	パン酵母(乾燥) 塩 酒 しょうゆ 酢 ★オイスターソース こしょう	570 kcal 23.6 g 2.1 g
5 木	ごはん かみかみ献立	○	ごま入りたまごやき かみかみきんぴら さつまいものみそ汁	とうふ ★たらすり身 ★たまご 大豆 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 油 三温糖 ★すりごま ★白ごま ごま油 つきこんにく さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう えのき ねぎ	塩 しょうゆ 酒 だしーかつお節	579 kcal 25.9 g 2.2 g
6 金	カレーうどん	○	かつおの甘からあげ 大根のさっぱりサラダ 野菜チップ	ぶた肉 油あげ ★かつ お 青大豆	★うどん 油 三温糖 でん粉 ★白ごま さとう さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが 葉ねぎ だいこん もやし かぼちゃ	塩 みりん カレー粉 しょうゆ 酒 酢 からし だしーかつお節・昆布	564 kcal 30.9 g 2.2 g
9 月	ごはん	○	いわしのパンこやき 野菜いため かきたまきのこ汁 はるみ	いわし こなチーズ ★たまご	米 麦 油 マヨネーズ (卵不使用) ★パン粉 じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん しめじ えのき はるみ	白ワイン カレー粉 バジル しょうゆ 塩 こしょう だしーかつお節	579 kcal 25.7 g 2.0 g
10 火	フレンチトースト たんじょうび給食	○	レバーといかのトマトソース ABCスープ りんご	★たまご 牛乳 ぶたレバー ★イカ	★食パン さとう 油 バター でん粉 オリーブ油 じゃがいも ★7分パットマカロニ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ こまつな りんご	パニラエッセンス 塩 しょうゆ ケチャップ こしょう だしーとりがら	549 kcal 28.1 g 2.0 g
12 木	チキンライス	○	めひかりのカレーあげ 豆と野菜のコロコロスープ とうふのブラウニー	とり肉 レンズまめ めひかり 大豆 とうふ 牛乳	米 油 でん粉 上新粉 じゃがいも ★小麦粉 グラニュー糖 粉糖	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン かぶ	パプリカ粉 塩 酒 こしょう ケチャップ トマトジュレ カレー粉 バジル ココア ベーキングパウダー だしーとりがら	617 kcal 26.0 g 2.1 g
13 金	給食で日本の味めぐり! 魚沼産コシヒカリ 郷土料理(新潟県)	○	とちおのあぶらげ ごぼうのいりに のっぺ	とちおのあぶらげ ★おかか ぶたひき肉 ★かまぼこ	米 油 しらたき 三温糖 ★白ごま こんにやく さといも でん粉	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん だいこん さやえんどう	しょうゆ みりん 酒 一味とうがらし 塩 だしー干しいたけ・貝柱	549 kcal 22.5 g 1.5 g
16 月	ごはん スタミナなっとう	○	イカのてりやき しらす入りおかか和え いももちのごみそ汁	とりひき肉 ★イカ ひきわり納豆 油あげ ★しらす ★おかか 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま油 三温糖 じゃがいも でん粉 ★すりごま ★ねりごま	にんにく しょうが ねぎ しょうが はくさい もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな	酒 しょうゆ みりん タバスコ だしー煮干し	606 kcal 31.6 g 2.1 g
17 火	ごはん マナー給食(6-1)	○	きやべつとぶた肉のみそいため わかめスープ みかん	ぶた肉 生あげ 赤みそ わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし えのき ねぎ みかん	豆板醤 しょうゆ 塩 ★テンメンジャン こしょう だしーとりがら	550 kcal 21.8 g 2.1 g
18 水	カリカリうめごはん ☆6メシ☆第一弾	○	みそカツ ごまドレサラダ おすいもの	細切りこんぶ 赤みそ ぶた肉 豆みそ とうふ	米 麦 ★小麦粉 ★パン粉 油 三温糖 さとう ★ねりごま ★白ごま じゃがいも	カリカリうめ にんじん もやし キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ えのき ねぎ こまつな	酒 塩 こしょう みりん 酢 しょうゆ だしーかつお節 昆布	623 kcal 24.8 g 2.4 g
19 木	ハ丈島産フルーツレモン使用! フルーツレモントースト	○	さけと白菜のカレーシチュー キャベツとツナのソテー いちご	ベーコン 大豆 牛乳 サケ ★ツナ	★食パン バター はちみつ じゃがいも グラニュー糖 油 米粉 オリーブ油	ハ丈島フルーツレモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ はくさい りんごジャム エリンギ キャベツ ホールコーン こまつな いちご	中濃ソース 塩 こしょう カレー粉 白ワイン こしょう だしーとりがら	551 kcal 22.5 g 2.1 g
20 金	わかめごはん ☆6メシ☆第二弾	○	さばのなんぶやき 切干大根とちくわの和え物 とん汁	たきこみわかめ ★サバ ★ちくわ ★おかか ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう ★白ごま ★黒ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが 切干しいたけ にんじん もやし えのき たまねぎ だいこん ねぎ	酒 みりん 酢 しょうゆ 洋からし 酒粕 だしーかつお節	585 kcal 28.2 g 2.3 g
24 火	給食で世界の味めぐり! チョウメン (ネパールの焼きそば) 世界の料理(ネパール)	○	モモ(ネパールのぎょうざ) アチャール(ネパールのつけもの) きよみオレンジ	とり肉 とりひき肉	★中華めん 油 三温糖 ★ぎょうざの皮 ごま油 じゃがいも さとう ★すりごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが だいこん きゅうり レモン汁 清見オレンジ	塩 カレー粉 こしょう しょうゆ ターメリック 酢	549 kcal 22.0 g 2.4 g
25 水	ごはん ☆6メシ☆第三弾	○	とり肉のてりやき いそべ和え けんちん汁 バナナ	とり肉 きざみのり 生あげ	米 麦 ごま油 こんにやく	こまつな にんじん もやし ごぼう たまねぎ だいこん バナナ	塩こうじ しょうゆ みりん 酒 塩 だしーかつお節	553 kcal 24.2 g 2.0 g
26 木	おろしぶた井 マナー給食(6-2)	○	野菜のごましょうゆ和え 白菜とワントンのスープ	ぶた肉 とり肉 生あげ	米 麦 油 三温糖 しらたき でん粉 ★白ごま ごま油 ★ワントンの皮	しょうが たまねぎ だいこん にら もやし キャベツ こまつな にんじん はくさい	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう ★オイスターソース だしーとりがら	549 kcal 23.9 g 2.4 g
27 金	ごはん	○	コロッケ 切干大根のいためもの たまごスープ	とりひき肉 大豆 ぶたひき肉 とうふ ★たまご わかめ	米 麦 じゃがいも ★小麦粉 ★生パン粉 ★パン粉 はるさめ 三温糖 でん粉 ごま油 ★白ごま 油	たまねぎ にんじん えのき 切干しいたけ もやし こまつな	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ ★オイスターソース だしーとりがら	617 kcal 22.0 g 2.2 g

今月の平均栄養価 エネルギー:577Kcal たんぱく質:25.5g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 食事のマナーを守ろう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



## テーブルマナー給食

小岩小学校では、6年生を対象にテーブルマナー給食を実施しています。事前にテーブルマナーについて学習し、当日は実際にフルコースの料理を味わいます。メニューは、前菜のサラダから始まり、手作りパンやメイン料理、デザートなど、全て給食室で心を込めて手作ります!

