

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)
2月	しょうゆラーメン	○	ししゃものからあげ 青大豆入りちゅうか和え みかんゼリー	ししゃも 青大豆 ぶた肉 なたと わかめ 粉寒天	でん粉 上新粉 油 三温糖 ごま油 中華めん	しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう みかん缶 オレンジジュース	しょうゆ 酒 酢 みりん しょう さとう 塩 だし→とりがら 煮干し	599 kcal 30.0 g 2.8 g
	リザーブ給食 しおラーメン	○	ししゃものからあげ 青大豆入りちゅうか和え ミルクプリン	ししゃも 青大豆 ぶた肉 なたと イカ ゼラチン 牛乳 生クリーム	でん粉 上新粉 油 三温糖 ごま油 中華めん	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ ホールコーン キャベツ	しょうゆ 酒 酢 こしょう 塩 さとう だし→とりがら	629 kcal 31.1 g 2.5 g
3火	さけちらしずし 行事食(ひなまつり)	○	がんもどきのにももの まりふのおすいもの	油あげ ベにぎげ ★たまご がんもどき こおりどうふ とうふ ★かまぼこ	米 三温糖 油 こんにやく じゃがいも ★まりふ	れんこん にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう だいこん えのき ねぎ	酢 塩 みりん しょうゆ 酒 だし→かつお節 昆布	584 kcal 30.8 g 2.1 g
4水	ごはん ☆6メシ☆第四弾	○	さばのしょうがやき こまつなごま和え けんちん汁	サバ 生あげ	米 麦 ★すりごま さとう ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	みりん 酒 塩 しょうゆ だし→かつお節	549 kcal 26.0 g 1.7 g
5木	ココアあげパン ☆6メシ☆第五弾	○	クリームシチュー キャベツのガーリックソテー りんご	とり肉 豆乳 牛乳 生クリーム	★コッペパン 油 グラニューとう 米粉 じゃがいも パター オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー こまつな にんにく ホールコーン キャベツ りんご	ココア 塩 こしょう だし→とりがら	550 kcal 19.5 g 1.8 g
6金	わかめごはん なかよし班給食	○	とり肉のてりやき さけのしおやき じゃがバター 小松菜いため いちご	たきこみわかめ とり肉 サケ あおのり	米 麦 じゃがいも バター 油	たまねぎ キャベツ ホール コーン にんじん こまつな いちご	酒 塩こうじ 塩 しょうゆ みりん こしょう	565 kcal 26.0 g 1.6 g
9月	マーボー大根丼 ☆6メシ☆第六弾	○	さっぱりサラダ サイダーかんでんクラッシュ	ぶたひき肉 赤みそ 豆みそ こおりどうふ こなかんでん	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう ★すりごま	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな もやし レモン汁 みかん缶 ナタデココ りんご缶	豆板醤 酒 からし しょうゆ しょう オイスターソース 塩 テンメンジャン 酢 サイダー	554 kcal 18.3 g 1.6 g
10火	ごはん 卒業バイキング(6-1)	○	さわらのてりやき じゃがいもとたまねぎのそぼろあん キャベツのごまみそ汁	さわら ぶたひき肉 わかめ 白みそ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉 ★ねりごま ★すりごま	しょうが たまねぎ にんじん えのき キャベツ ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 塩 だし→さば節	577 kcal 28.0 g 1.7 g
11水	エコふりかけごはん ☆6メシ☆第七弾	○	とりむね肉の甘からいため こまつなサラダ とん汁 はるか	おかか とりむね肉 ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 麦 でん粉 油 はちみつ 三温糖 さとう ごま油 こんにやく	だいの葉 にんにく にんじん キャベツ こまつな レモン汁 しょうが ごぼう しめじ だいこん ねぎ はるか	しょうゆ みりん 酒 塩こうじ ケチャップ コショウ 塩 酢 酒粕 こしょう からし だし→かつお節	556 kcal 29.7 g 2.3 g
12木	ごはん 卒業バイキング(6-2)	○	生あげのしょうがじょうゆやき じゃがいもと野菜のシャキシャキいため かきたま汁 しらぬい	生あげ ★おかか ウィンナー とうふ ★たまご	米 麦 油 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん えのき こまつな しらぬい	みりん しょうゆ 塩 こしょう だし→かつお節	590 kcal 27.0 g 1.9 g
13金	手作りあんパン たんじょうび給食	○	ポークビーンズ 新たまねぎのソテー	牛乳 小豆 ぶた肉 大豆 金時豆 ベーコン	★強力粉 さとう 油 さとう パター 米粉 ★黒ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン	パン酵母 しょうゆ トマトピューレ 塩 ケチャップ ウスターソース	635 kcal 26.4 g 2.2 g
16月	ごはん ☆6メシ☆第八弾	○	こまつなあげぎょうざ はるさめサラダ たまごスープ	とりひき肉 ハム ★たまご わかめ	米 麦 ★ぎょうざの皮 でん粉 油 はるさめ ごま油 さとう ★白ごま	しょうが キャベツ たら こまつな にんじん もやし きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ ★オイスターソース だし→とりがら	614 kcal 22.6 g 2.2 g
17火	手作りホワイトソースの グラタンパン	○	魚介とマカロニのトマトにこみ フレンチサラダ	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン レンズまめ ★イカ あさり	★丸パン 油 米粉 オリーブ油 さとう じゃがいも ★マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム(水煮) しめじ トマト缶 きゅうり キャベツ ホールコーン	白ワイン 塩 パセリ こしょう ケチャップ 中濃ソース バジル 酢	554 kcal 27.6 g 2.6 g
18水	五目チャーハン	○	レバーとポテトのちゅうか和え はるさめスープ せとか	★たまご ぶた肉 ★なたと ぶたレバー わかめ	油 米 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 ★白ごま はるさめ	しょうが 干しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく えのき はくさい もやし せとか	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 だし→とりがら	588 kcal 26.5 g 2.7 g
19木	かきたまうどん 行事食(春分の日)	○	こうやどうふのもの 2色ミニぼたもち	とり肉 油あげ ★たまご ★さつまあげ こおりどうふ きな粉	★うどん さとう 米 でん粉 こんにやく じゃがいも 三温糖 もち米 ★黒すりごま	えのき たまねぎ にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 だし→かつお節 昆布	586 kcal 26.9 g 2.3 g
23月	チキンカレー	○	ミルク コンソメ 紅白白玉フルーツポンチ	とりひき肉 とり肉 ★ツナ とうふ	米 麦 油 パター じゃがいも ★小麦粉 さとう 白玉粉 マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン りんご缶 みかん缶 いちご	カミンソド ケチャップ 塩 トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース 赤い粉 こしょう しょうゆ 酢 だし→とりがら	672 kcal 21.6 g 1.5 g

今月の平均栄養価 エネルギー:585Kcal たんぱく質:25.8g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 1年間を振り返って楽しい食事しよう

※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。

6年生が考えた献立“6メシ”

6年生の家庭科で、給食の献立を考える学習を行いました。名付けて「6メシ」!今年も魅力的な献立がたくさん集まりました。その中から、栄養のバランスや献立のポイント、価格や作業量などを考慮して8つの献立を選びました。こだわりの詰まった「6メシ」を楽しみにしてください。

3/2は“リザーブ給食”

リザーブとは“予約”という意味で、事前に自分の食べたいメニューを選びます。今年度のリザーブ給食は、小岩小学校で大人気のラーメンの種類と、デザートを選べるように用意しました。どちらを選んだのか、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

