









日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
3	月	《節分献立》《5年生汁物献立》 ごはん ポリポリ大豆 鰯のかば焼き 白菜と小松菜のお浸し ★あったかみそ汁	牛乳 大豆 いわし おかつ わかめ とうふ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 さとう こんにゃく	しょうが 白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう かぶ ねぎ	599 27.0 2.4	2がつ2かは「せつぶん」です。みんながけんこうであわせにすごせるよう、わるいものをはいはらうひです。まめをまいたり、いわしをかざったりするふうしゅうがあります。
4	火	《5年生汁物献立》 ごはん 五目たまご焼き はりはり和え ★三種の栄養素みそ汁 みかん	牛乳 とり肉 とうふ たまご ハム 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	にんじん ねぎ 小松菜 切干し大根 キャベツ きゅうり もやし しいたけ みかん	620 24.8 2.3	
5	水	豚キムチ丼 もやしのナムル ミヨック グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ わかめ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも トック	玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ 白菜キムチ漬 チンゲンサイ ぜんまい もやし 小松菜 きゅうり しょうが にんにく えのき グレープフルーツ	598 23.3 2.4	ミヨック わかめのスープです。かんこくてたべられている「トック(もち)」も入っています。
6	木	《二之江ベーカリー》 小松菜入り丸パン チリコンカン にんじんのレモンドレッシングサラダ パナナ	牛乳 大豆 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン 生クリーム まぐろの油漬	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも ごま油	小松菜 にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 大根 レモン汁 パナナ	587 24.5 2.0	こまつないりまるパン こまつなをきじにまぜこんで、まるめてやきます。
7	金	ごはん じゃこ入りごま昆布ふりかけ 鰯の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え とうふのみそ汁 ネーブル	牛乳 ちりめんじゃこ おかつ 塩こんぶ さわら あさり とうふ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 さつまいも ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 えのき ネーブル	564 26.4 2.1	こまつなとあげあさりのピリからあえ あさりとさつまいもをあぶらであげて、やさいとあえます。 タレは「とうぼんじゃん」をつかって、ピリからあじにします。
10	月	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒めもの 麩のあんかけ汁	牛乳 生揚げ とり肉 みそ ベーコン ぶた肉 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも あられ麩	しょうが ねぎ たけのこ にら にんじん キャベツ もやし 小松菜 白菜 えのき	554 23.2 2.1	
12	水	ホットドッグ イカのフレンチサラダ 小松菜と卵のスープ りんご	牛乳 ウィンナー イカ とり肉 たまご	コッパン マーガリン 油 さとう ツイストマカロニ じゃがいも	キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ホールコーン レモン汁 しょうが 小松菜 りんご	590 23.8 2.5	ホットドッグ コッパンにキャベツとウィンナーをはさみます。
13	木	ごはん 鯖の文化干し キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコボン	牛乳 さば文化干し ぶた肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま 油 こんにゃく じゃがいも	もやし キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ 水菜 デコボン	594 24.3 2.2	えどちゃんケーキ こまつなをつかってケーキをつくりまします。きじは、こまつなのみどりいろです。 ケーキのうえには、チョコレートでもようをかいています。
14	金	《お楽しみ給食》 小松菜のクリームスパゲッティ グリーンサラダ えどちゃんケーキ	牛乳 とり肉 豆乳 あさり イカ 生クリーム 粉チーズ まぐろの油漬 荳わかめ たまご	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 さとう バター チョコレート	にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン	630 26.3 2.4	
17	月	《郷土料理：鳥取県》 どんとろけ飯 ちくわ・ししゃもの天ぷら 小松菜の辛し和え じゃぶ煮	牛乳 とうふ 油揚げ ちくわ ししゃも まぐろの油漬 とり肉 生揚げ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 でん粉 ごま油	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし 大根 しめじ	615 27.5 2.2	どんとろけめし とうふをいためて、ごはんとまぜあわせまします。  じゃぶに とりにく・やさい・なま あげてつくるにものです。にるうちに、しょくざいからすいぶんがでて、「じゃぶじゃぶにる」ことからこのなまえがつきました。
18	火	チキンライス ミニチーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 ピザチーズ たまご 大豆 荳わかめ わかめ ハム 粉寒天	米 麦 バター 油 じゃがいも さとう でん粉 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ホールコーン 小松菜 りんごジュース	603 24.1 1.8	
19	水	《6年生献立》 ごはん えのきのなめたけ れんこんのつくね焼き ほうれん草のおかつ和え じゃがいもとキャベツのみそ汁 清見オレンジ	牛乳 ひじき とり肉 あじすり身 とうふ みそ ちくわ おかつ のり 生揚げ	米 麦 さとう パン粉 でん粉 ごま油 じゃがいも	えのき 玉ねぎ れんこん ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん キャベツ 小松菜 オレンジ	578 27.5 2.2	17にちから21にちは、ミッションきゅうりよくです。まいにち、きゅうりしょくいいんかいのみなさんが、クイズをだしてくれまします。たのしみにしていてください。

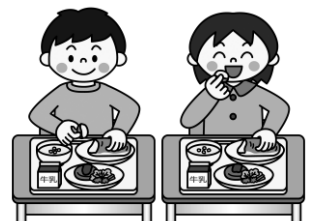
20	木	マヨコーントースト はなやさい 花野菜のシチュー ごま入りマカロニサラダ みかん 	牛乳 ハム ベーコン とり肉 白いんげん豆 だっし粉乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ	胚芽食パン 卵無マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 シエルマカロニ ごま オリーブ油 さとう	ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ パセリ にんじん しめじ フロッコリー カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり みかん	630 25.2 2.2	はなやさいのシチュー フロッコリーやカリフラ ワーなど、はなやさいを つけたシチューです。
21	金	ごはん ごまと鶏肉のそぼろ 焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 豚肉と小松菜のすまし汁	牛乳 大豆 サケ ひじき とり肉 まぐろの油漬け ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 麦 さとう ごま ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが さやいんげん 大根 ゆず ホールコーン キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	584 27.9 2.4	やきざけのゆこうおろし かけ やいたさけに、だいこん おろしとゆずをかけま す。
25	火	《世界の料理：ポーランド》 カナベツ・ピオセンナ ビゴス オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ハム ピザチーズ ぶた肉 ベーコン ウィンナー	コッペパン バター じゃがいも 卵無マヨネーズ 油 さとう ごま シエルマカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム トマト缶 ビーマン ホールコーン きゅうり 大根	612 234 2.7	カナベツ・ピオセンナ パンにポテトサラダをは さんでやきます。  ピゴス にくやキャベツ・マッシ ュルームをにこんで、ト マト・レモンであじつけ します。 
26	水	大豆入り五目ごはん レバーの変わり香味だれ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 青大豆 とり肉 豚レバー みそ 油揚げ とうふ	米 麦 油 さとう ごま 米粉 こんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ エリンギ れんこん 大根 白菜 小松菜 りんご	589 26.2 2.2	にくやキャベツ・マッシ ュルームをにこんで、ト マト・レモンであじつけ します。 
27	木	煮豚チャーハン わかさぎのごまがらめ 春雨サラダ 中華たまごスープ 	牛乳 ぶた肉 わかさぎ ハム とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でん粉 ごま はるさめ ごま油 じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん 葉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜	565 24.5 2.6	にぶたチャーはん ぶたにくを、しょうゆや しょうがでにこんで、に ぶたをつくります。 ごはんのためあわせ て、チャーハンにしま す。
28	金	《6年生献立》 ポークカレーライス こまつなサラダ フルーツポンチ 	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 大豆 ひじき まぐろの油漬け とうふ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま 白玉粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり パイ缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	670 24.5 2.0	ごはんのためあわせ て、チャーハンにしま す。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.2 g 塩分 2.2 g			

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

しょくじ  
**なごやかに食事をしよう**

しょくじ かんきょう ととの  
食事にふさわしい環境を整え、

お つ あじ た  
落ち着いて・味わって食べるようにしましょう。



ひいらぎいわし  
**終鰯ってなんだろう？**

これは、節分の日に家の戸に立てて鬼を追い払うものです。

ひいらぎ えだ あたま さ  
終鰯の枝にいわしの頭が刺してあります。

いわしは焼く時にたくさん煙が出て、においも強いので、鬼が嫌がります。

そして終鰯の葉はトゲトゲしていて鬼を刺してくれます。

だから、鬼が家に入れないように防いでくれるのです。

ひいらぎいわし あたま つか からだ ほう  
終鰯にはいわしの頭しか使いませんが、体の方はどうなったのでしょうか？

からだ た しおや あたま と ひいらぎ さ つく  
体は食べてしまったのです。いわしを塩焼きにしてから頭を取り、終鰯に刺して作ります。

