



日	曜日	こ　　ん　　だ　　て	お　　も　　な　　材　　料			エネルギー たん白質g 塩分　g	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	マヨコーントースト <small>はなやさい</small> 花野菜のシチュー <small>い</small> ごま入りマカロニサラダ	牛乳　ハム ベーコン　とり肉 白いんげん豆 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　さとう シェ尔マカロニ ごま　オリーブ油	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　ブロッコリー カリフラワー　かぶ キャベツ　きゅうり	607 24.7 2.3	<u>はなやさいのシチュー</u> ブロッコリーやカリフラ ワーを使ったシチューで す。
3	火	《 <small>せつぶんこんだて</small> 節分献立》《 <small>ねんせい</small> 5年生みそ汁献立》 <small>だいす</small> ごはん　ポリポリ大豆 <small>いわし</small> <small>や</small> <small>はくさい</small> <small>くき</small> 鰯のかば焼き　白菜と茎わかめのお浸し ★ <small>く</small> 真だくさんみそ汁	牛乳　大豆　いわし 茎わかめ　おかか とり肉　油揚げ 豆腐　みそ	米　麦　でん粉 油　小麦粉 さとう　ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが　白菜　もやし にんじん　小松菜　大根 キャベツ　えのき 	637 29.3 2.3	<u>ポリポリだいす</u> 2がつ3かはせつぶん です。だいすをたべるふう しゅうがあります。 5ねんせいが、かていか のじゅぎょうでかながえ てくれたみそしるです。
4	水	<small>ふた</small> <small>どん</small> 豚キムチ丼　もやしのナムル ミヨック　ネーブル	牛乳　ふた肉　ハム 豆腐　わかめ	米　麦　油 さとう　ごま ごま油　じゃが芋 トック	玉ねぎ　たけのこ にんじん　ねぎ 白菜キムチ漬け 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　ネーブル	595 23.2 2.4	のじゅぎょうでかながえ てくれたみそしるです。
5	木	 ごはん <small>あつあ</small> <small>にく</small> 厚揚げの肉みそかけ <small>こまつな</small> <small>いた</small> 小松菜とキャベツの炒めもの <small>じる</small> いろどり汁　みかん	牛乳　生揚げ とり肉　みそ ベーコン	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま　こんにゃく じゃが芋	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　大根 しめじ　みかん	575 23.6 2.1	<u>あつあげのにくみそかけ</u> やいたあつあげに、にく みそをかけてたべます。
6	金	<small>ねんせいこんだて</small> 《6年生献立》 ★ごはん　ぶりの <small>て</small> 照り焼き <small>あ</small> <small>もの</small> キャベツとにんじんの和え物　おでん	牛乳　ぶり 茎わかめ　とり肉 生揚げ　ちくわ はんぺん さつま揚げ	米　麦　さとう でん粉　ごま 板こんにゃく じゃが芋 ちくわふ	しょうが　キャベツ もやし　にんじん 小松菜　大根　ごぼう	589 30.1 2.4	6ねんせいが、かていか のじゅぎょうでかながえ てくれた、こんだてで す。 えいようバランスや、あ じ、みためなどをかなが えてつくってくれました。
7	土	<small>ねんせいこんだて</small> 《6年生献立》 ★わかめごはん <small>ごもく</small> <small>や</small> 五目たまご焼き <small>こまつな</small> <small>から</small> <small>あ</small> <small>とんじる</small> 小松菜の辛し和え　豚汁　みかん	牛乳　ふた肉 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ とり肉　豆腐 たまご　油揚げ みそ　わかめ	米　麦　油 さとう　じゃが芋	にんじん　ねぎ　しいたけ 小松菜　キャベツ もやし　大根　みかん	566 24.1 2.5	のじゅぎょうでかながえ てくれた、こんだてで す。 えいようバランスや、あ じ、みためなどをかなが えてつくってくれました。
10	火	《 <small>せかい</small> <small>りょうり</small> 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	ハム　ピザチーズ ぶた肉　ベーコン ウィンナー	コッペパン じゃが芋 卵無マヨネーズ 油　ごま　さとう シェ尔マカロニ	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　ピーマン ホールコーン　きゅうり	557 22.9 2.5	<u>カナベツ・ピオセンナ</u> ポテトサラダをはさんだ パンです。 <u>ピゴス</u> ウィンナーやキャベツを つかったトマトあじのり ょうりです。
12	木	 ごはん　さばのから揚げ <small>こまつな</small> <small>あ</small> 小松菜のごま和え <small>じる</small> わかめのかきたま汁　デコボン	牛乳　サバ 豆腐　卵 わかめ	米　麦　でん粉 油　さとう　ごま じゃが芋	しょうが　小松菜 キャベツ　にんじん もやし　玉ねぎ　大根 デコボン	586 24.2 1.4	<u>ピゴス</u> ウィンナーやキャベツを つかったトマトあじのり ょうりです。
13	金	《 <small>たの</small> <small>きゅうしょく</small> お楽しみ給食》 <small>こまつな</small> 小松菜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　生クリーム 粉チーズ　ツナ 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　マッシュルーム 小松菜　キャベツ きゅうり　ブロッコリー ホールコーン	648 24.8 1.4	<u>えどちゃんケーキ</u> こまつながはいったケー キに、チョコレートをト ッピングします。
16	月	《 <small>きょうりょうり</small> <small>とっとりけん</small> 郷土料理：鳥取県》 どんどろけ飯 ちくわ・ししゃも天ぷら キャベツの <small>いちみしょうゆあ</small> <small>に</small> 一味醬油和え　じゃぶ煮	牛乳　豆腐 油揚げ　ちくわ ししゃも　ツナ 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	611 27.4 2.2	<u>どんどろけめし</u> とうふをいためて、ごは んにまぜこみます。 <u>じゃぶに</u> とりにくや、はくさい・ なまあげなどをたりにょ うりです。
17	火	ホットドッグ イカとキャベツのフレンチサラダ マカロニスープ　いちご	牛乳　ロングウィンナー イカ　とり肉	コッペパン マーガリン 油　さとう ツイストマカロニ じゃが芋	キャベツ　にんにく 玉ねぎ　にんじん ホールコーン　レモン汁 小松菜　いちご	555 23.4 2.5	のじゅぎょうでかながえ てくれた、こんだてで す。 えいようバランスや、あ じ、みためなどをかなが えてつくってくれました。
18	水	ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉のそぼろ <small>や</small> <small>さけ</small> 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの <small>あ</small> <small>もの</small> <small>ふ</small> 和え物　麩のあんかけ汁	牛乳　とり肉　大豆 サケ　ひじき　ツナ ぶた肉	米　麦　さとう ごま　ごま油 板こんにゃく じゃが芋　でん粉 車麩	しょうが　さやいんげん 大根　ホールコーン キャベツ　もやし にんじん　白菜　えのき 小松菜	569 27.1 2.4	<u>とりにくのそぼろ</u> とりひきにく・ごま・い んげんをいためます。ご はんといっしょにたべま す。
19	木	チキンライス　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 ダイスチーズ たまご　大豆 茎わかめ　ハム 粉寒天	米　麦　バター 油　じゃが芋 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 ブロッコリー りんごジュース 	600 23.9 1.6	<u>アップルかんてん</u> りんごジュースを、かん てんでかためてきりわ け、シロップとあえま す。

20	金	だいすい ごもく 大豆入り五目ごはん わかさぎのごまがらめ じゃが芋とれんこんのきんぴら はくさい とうふ しる 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 青大豆 とり肉 わかさぎ ぶた肉 油揚げ 豆ふ みそ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま つきこんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう ししいだけ だけのこ にんじん エリンギ れんこん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	585 25.1 2.2	だいすいりごもくごはん いろいろなぐざいがはい ったまぜごはんです。あ おだいずをつかいます。
24	火	にぶた 煮豚チャーハン レバー だいず か さ大豆の変わり香味だれ はるさめ 春雨サラダ 中華たまごスープ	牛乳 ぶた肉 豚レバー 大豆 みそ ハム とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でん粉 はるさめ ごま油 じゃが芋	しょうが ししいだけ にんじん 葉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ だけのこ 白菜 小松菜	612 26.6 2.4	にぶたチャーハン ぶたにくをちょうみりよ うでにて、あじをつけ、 チャーハンにします。
25	水	はんきゅうしょく 《たてわり班 給 食》 ポークカレーライス こまつな 小松菜とひじきのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 大豆 ひじき ツナ 豆ふ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 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 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	663 23.8 2.0	たてわりはんきゅうしょ くです。たてわりはんの メンバーできゅうしょく をたべます。
26	木	ごはん ごま昆布ふりかけ さけら て ゆ 鱈の照り焼き こまつな あ 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え とうふ 豆腐のみそ汁 ネーブル	牛乳 おかか 塩昆布 さわら あさり 油揚げ 豆ふ みそ わかめ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 さつま芋 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	568 26.2 2.0	ごまこんぶふりかけ しおこんぶ・おかか・ご まをつかって、ふりかけ をつくります。
27	金	にのえ 《二之江ベーカリー》 こまつな い まる 小松菜入り丸パン チリコンカン にんじんとツナのサラダ 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 ツナ	小麦粉 さとう バター オリーブ油 じゃが芋 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 レモン汁 パナナ	615 25.2 2.0	こまつないりまるパン こんげつののにえベーカ リーです。こまつなや、 ごま・じゃがいもがはい ったパンです。
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 たんぱく質 塩分	596k c a l 25.3 g 2.1 g		

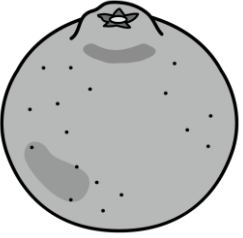
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ
『なごやかに食事をしよう』

お つ きゅうしょく た
落ち着いて給食を食べることができますか。

しょくじ かんきょう ととの あじ た
食事にふさわしい環境を整えて、味わって食べましょう。

しらぬい



ふゆ くだもの ていはん
冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの
こと 異なるたくさんの品種があります。

きよみ
しらぬい（不知火）は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、
はっしょう ち くまもとけんう とく ん しらぬひまち げんざい う き し
発祥の地である熊本県宇土郡不知火町（現在は宇城市）の
ちめい な
地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親
しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特
な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手
かわ なか うすかわ まく うす
で皮がむきやすいことと、中の薄皮（じょうのう膜）が薄く
て た にんき りゆう おんだん きこう この おも
て食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な
さんち くまもとけん えひめけん わかやまけん けん ぜんしゅうかくりょう
産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の
わりいじょう し
6割以上を占めています※。

きよみ
清見

きよみ みやがわわ せ うんしゅう
清見は「宮川早生（温州みかん）」と「トロ
ビタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインド
げんさん かんきつるい
が原産とされる柑橘類です。

ポンカン

な お、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の
とうろくしょうひょう とうと さん きじゅん み
登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたものだ
けがこの名で販売されます。
のうりんすいさんしょう れいわ ねんさんとくさんかじゅせいさんとうたいとうちょうさ
※農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」