

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
昔から伝わる乾物のパワーを知ろう！ 1、2月は野菜の端境期になることから、「昔から伝わる乾物のパワーを知ろう」というコンセプトの献立です。 福豆・高野豆腐・ひじき・切り干し大根などの乾物を多く取り入れています。 6年生のセレクト給食が始まります！ 今月6年生はクラスごとにセレクト給食を実施する予定です。 主菜、副菜、飲み物などをどのように選んで食べたらよいか学習します。 選べるセレクトメニューは、 1組はNさんの「鮭と野菜のバター炒め」、2組はNさんの「揚げないコロッケ」「ブロッコリーのアーリオオーリオ」 3組はYさんの「鶏むね肉のマヨ焼き」「白菜と塩昆布のナムル」、4組はIさんの「包まないしゅうまい」、 5組はRさんの「ミートパイ」です。お楽しみに♪				
※材料等の都合でその日の献立が変更になる場合があります。 ご了承ください。 ※★の日は4年生以上は、井です。 表示の説明 おもにからだをつくるしよくひん 上の段の数字 おもにからだのちようしきととのえるしよくひん エネルギーkcal→たんぱく質g→ おもにねつやちからのもとになるしよくひん				
2★きつねうどん おひたし かんせきあげ 1日遅れの初午の日献立 545kcal 26.3g ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だいず ひじき ちりめんじゃこ とうふ とうにゅう ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ うどん さんおんとう さつまいも さとう こめごこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら	3きりぼしだいこんと いわしの ぶり汁のいももの しょうゆあけ 節分献立 586kcal 26.0g ぎゅうにゅう いわし ひじき いりめ とうふ わかめ うめぼし きりぼしだいこん こまつな こめ おぎ てんぶん こめあぶら さんおんとう	4 ツイストパン 641kcal 26.4g ぎゅうにゅう チーズ パーコン とりにく わかめ たまねぎ キャベツ きゅうり デコポン パン オリーブあぶら こめあぶら ごま	5チキンライス 「わかつたさんのスイートポテト」より 613kcal 24.5g ぎゅうにゅう とりにく パーコン かまぼこ とうにゅう お話し係 たまねぎ にんじん ブロッコリー ゆかつたさん スイートポテト ふゆい 3とり ラヂュー	6ごもく ごはん おにぎり 2日早い事八日献立 540kcal 22.6g ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あずき みそ とうふ にんにく かんぴよ う こまつな ごぼう だいこん ねぎ こめ こめあぶら さんおんとう こんにやく さといも
9ほくさい ちりめん こうやどうふと じゃがいものいももの く3まい ごはん 507kcal 14.9g ぎゅうにゅう しらす こうやどうふ ほくさい たまねぎ にんじん こまつな こめ くらまい こめあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく さんおんとう	10マズリ やきカレーパン リンゴゴロゴロ ヨーグルト 701kcal 30.0g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー ひよこめ こんぶ たまねぎ にんじん にんにく エリンギ キャベツ かぶ りんごかん パン こめあぶら こめごこ パンこ こめあぶら じゃがいも パター	11けんこくきねんび 建国記念日 486kcal 21.6g ぎゅうにゅう パーコン とうふ こうやどうふ あぶらあげ みそ にんにく ほくさい かんぴよ じゃがいも ねぎ ほうれんそう こめ こめあぶら こんにやく さんおんとう	12かんぱつ ごはん 1日早い二の午の日献立 486kcal 21.6g ぎゅうにゅう パーコン とうふ あぶらあげ みそ にんにく ほくさい かんぴよ じゃがいも ねぎ ほうれんそう こめ こめあぶら こんにやく さんおんとう	13ペリシア ひつな プラター スパニッシュ トマトのホース スペイン料理 617kcal 21.4g ぎゅうにゅう パーコン いかに えび ウインナー たまご おから とうふ とうにゅう にんにく たまねぎ エリンギ しょうが せやいんげん あかピーマン トマトホールかん こめ オリーブあぶら パター パンこ さんおんとう こめごこ ふんどう
16ツナマヨいしん いためのもの とりおねにの あげやき はつた いしん 1日早い ごはん 594kcal 32.2g ぎゅうにゅう とりにく のり チーズ ツナフレーク とうふ あぶらあげ みそ わかめ にんにく たまねぎ ねぎ こめ ほうがけんまい ノンエッグマヨネーズ でんぶん こめあぶら ごまあぶら ごま さんおんとう じゃがいも	17ゆでキャベツと にんじんのすまし せつまいのあまぎあん 6-4Sさんの献立 555kcal 25.7g ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ しょうが ねぎ にんにく れんこん にんじん ねぎ こめ てんぶん さつまいも こめあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	18やさいのたまご パパロンチ 6-4Yさんの献立 587kcal 21.8g ぎゅうにゅう パーコン かんてん にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン みかんジュース スパゲティ オリーブあぶら ワンタンのかわ こめあぶら はちみつ さとう	19ちゃめし 6-5Tさんの献立 504kcal 19.3g ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ ちくわ がんもどき わかめ だいこん ほくさい こめ こんにやく ちくわぶ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	20むぎ ごはん つるつるサラダ とろろいも 6-4Iさんの献立 613kcal 28.2g ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく なまあげ みそ たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん キャベツ ねぎ こまつな こめ こめあぶら パんこ さんおんとう ごま さんおんとう じゃがいも
23てんのうたんじょうび 天皇誕生日 478kcal 25.9g ぎゅうにゅう とりにく パーコン しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ もやし レタス にんにく こめ おぎ ごまあぶら さんおんとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	24マカロニと きゅうりサラダ おひたし 6-30さんの献立 478kcal 25.9g ぎゅうにゅう とりにく パーコン とうふ みそ しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ もやし レタス にんにく こめ おぎ ごまあぶら さんおんとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	25こまつなと パーコンのたまごの なんばんが 6-2Sさんの献立 522kcal 25.4g ぎゅうにゅう パーコン とうふ みそ こまつな にんじん たまねぎ こめ てんぶん こめあぶら さんおんとう	26こまつなと きゅうりサラダ おひたし 6-5Tさんの献立 524kcal 28.4g ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ こまつな もやし にんじん たまねぎ こめ おぎ ノンエッグマヨネーズ さんおんとう ごま	27★かんぱい ないそうサラダ 6-4Iさんの献立 634kcal 23.7g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ ホールコーン きゅうり きくらげ かんぱい ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さんおんとう