

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	びこう
2月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース(あげ) はるさめのごもくいため ちゅうかコーンスープ		きゅうにゅう・いか・ とりにく・たまご	こめ・でんぶん・あぶ ら・ごまあぶら・さと う・はるさめ・オイス ターソース・いりごま	にんにく・しょうが・トマ ト・なごねぎ・にんじん・チンゲ ンサイ・たまねぎ・しいたけ・と うもろこし・こまつな	3日は「ひなまつり」です。 きゅうしょくでは、えんぎのよい 「れんこん」やはるがしゆんの「さ わら」をつかいます。
3火	ごもくすし ぎゅうにゅう	さわらのみそやき からしあえ ゆばのすましじる	ひなまつり こんだて からししょうゆ	こうやどうふ・あぶら あげ・きゅうにゅう・ さわら・みそ・とう ふ・ゆば	こめ・さとう・あぶ ら・いりごま・でんぶ ん	かんひょう・しいたけ・にんじ ん・れんこん・しょうが・もや し・はくさい・こまつな・えの きたけ・なごねぎ・みつば	
4水	お弁当の日 			給食はありませんのでお弁当をお持ちください。			
5木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごさんしょうあげ(あげ) じゃがいものそばろに はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう・きびな ご・とりにく・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・じゃがい も・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・グリーンピース・はくさい・ だいこん・なごねぎ・こまつな	
6金	ハヤシライス ぎゅうにゅう	(ハヤシライスのく) ハーフポテト ほうれんそうのソテー		ぎゅうにゅう・ぶたに く・なまクリーム・ハ ム	こめ・さとう・ごむぎ こ・バター・あぶら・ じゃがいも	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・マッシュルー ム・トマト・パセリ・パジル・ ほうれんそう・キャベツ・しめ じ・とうもろこし	6日(金) ・ハヤシライス ・ハヤシライスのくを、ごはんにか けてたべてください。
9月	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	チキンカチャトラ グリーンサラダ スープ/バグティ		ぎゅうにゅう・とりに く・ウイナーソー セージ・こんぶ	ツイストパン・あぶ ら・さとう・じゃがい も・オリーブ油・でん ぶん・スパゲティ・み すあめ	たまねぎ・にんじん・あかビー マン・セロリー・にんにく・ト マト・パセリ・こまつな・キャ ベツ・とうもろこし・しめじ・ みかん・うめ・ゆず	6日(金)・10日(火)・ 16日(月)・18日(水) の こんだては、つつしがおかし ょうがっこう6ねんせいのリクエ ストきゅうしょくです。
10火	ピラフ ぎゅうにゅう	たらのレモンソースかけ(あげ) さつまいものクリームに キャベツのスープ		とりにく・ぎゅうにゅ う・たら	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・さつまい も・バター	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・とうもろこし・マッシュ ルーム・ピーマン・レモン・ キャベツ	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげひたし(あげ) ひきなすり ざくざくじる	ふっこうのひ こんだて ぶりかけ	ぎゅうにゅう・かつ お・あおのり・あぶら あげ・とりにく・とう ふ・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・さい も・こんにゃく	しょうが・にんじん・だいこ ん・こまつな・ごぼう・しい たけ・あかしそ	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ チンゲンサイのオイスターため かんきつ(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・オイス ターソース・さとう・ ごまあぶら・でんぶ ん	しょうが・にんにく・にんじ ん・なごねぎ・しいたけ・に ら・もやし・しめじ・チンゲ ンサイ・こまつな・しらぬい	11日は、「ひがしにほんだ いしんさい」というおおきな さいがいから15ねんになるひ です。ひさいちのふっこうをい のり、きゅうしょくでは、ふ くしまげんのきょうどりよう り「かつおのあげひたし」 「ひきなすり」「ざくざくじ る」をつくります。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき だいこんのにも うちまめじる		ぎゅうにゅう・とりに く・ひじき・たまご ・だいず・ぶたにく・み そ	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	にんじん・しいたけ・なごね ぎ・だいこん・さやいんげん	
16月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのく) ししゅものパンこやき こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・ししゅ も・わかめ	こめ・あぶら・ごむぎ こ・バター・パンこ ・オリーブ油・こんにゃ く・いりごま・すりこ ま・さとう	しょうが・にんにく・セロ リー・たまねぎ・にんじん・り んご・パセリ・パジル・キャ ベツ・とうもろこし	16日(月) ・ドライカレー ・ドライカレーのくを、ごはんにか けてたべてください。
17火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ はくさいのごみため じゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・とう ふ・とうふ・あぶらあ げ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・オイス ターソース・さとう・ ごまあぶら・でんぶ ん	たまねぎ・はくさい・もやし	・ししゅものパンこやき 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん
18水	クリームかけ ピラフ はっこうにゅう	(クリームソース) フライドチキン(あげ) フレンチサラダ		はっこうにゅう・とりに く・ぎゅうにゅう・ なまクリーム	こめ・あぶら・こめ こ・バター・でんぶ ん・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュ ルーム・パセリ・しょうが・に んにく・もやし・キャベツ・と うもろこし	18日(水) ・クリームかけピラフ ・クリームソースを、ごはんにか けてたべてください。
19木	おせきはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) ごもくきんひら かぶのすましじる ぶどうゼリー	そつぎょう おいわいこんだて ごましお	あずき・ぎゅうにゅ う・さば・あぶらあ げ・とうふ	もちこめ・こめ・いり ごま・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・ごまあぶら・みす あめ	しょうが・にんじん・ごぼう ・さやいんげん・えのきたけ・か ぶ・なごねぎ・こまつな・ぶ どう	19日は、6ねんせいのそつぎ ょうをおいわいするこんだて です。きゅうしょくでは、「お せきはん」をつ くります。
23月	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまご さつまいものあまからに たまねぎのみそじる		ぎゅうにゅう・たま ご・とうふ・あぶらあ げ・わかめ・みそ	こめ・いりごま・あぶ ら・さとう・さつまい も	ひろしまな・きょうな・だいこ ん・なごねぎ・たまねぎ	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 616 (650)	たんぱく質(g) 26.5 (21.1~32.5)

こんげつの「しゅん」のしょくざい

- ・(はる)キャベツ
- ・かぶ
- ・セロリー
- ・みつば
- ・わかめ
- ・しらぬい
- ・にら
- ・たまねぎ
- ・さわら
- ・ひじき



どのメニューにはいつているでしょうか？
さがしてみてくださいね！

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。御卒業おめでとうございます。
1年生から5年生のみなさんも、それぞれ一つ上の学年に進級ですね。

私たちの体は、みなさんが食べたものからできています。またおいしく食べることは私たちの心も元気にしてくれます。これからもしっかり食べて、元気な体と心を作ってほしいと願っています。

今年度も給食運営に御理解と御協力いただきまして、誠にありがとうございました。
来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

御卒業おめでとうございます



新年度の給食は、4月8日(水)からです。楽しみにしててください。