



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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	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ンソープ		ぎゅうにゅう・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・いりこま	にんにく・しょうが・トマト・ながねぎ・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」やはるさめの「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	ごうやどうぶ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・さわら・みそ・とうぶ・ゆば	こめ・さとう・あぶら・いりこま・でんぶん	かんぴょう・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・ながねぎ・みつば	 4日(水) ・ちくわのいしがきあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
4水	けんちんうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがき(あげ)きのことなまあげのちゅうかいためかんきつ(きよみオレンジ)		とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・なまあげ	うどん・こんにやく・さとも・ごまあぶら・ごむぎこ・いりこま・あぶら・さとう・オイスターソース・でんぶん	にんにく・ながねぎ・こまつな・にんにく・たまねぎ・もやし・しめじ・えのきたけ・きよみオレンジ	
5木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ(あげ)じゃがいものそぼ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・ながねぎ・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	チキンキャットローグリーンサラダスーフスバゲティ	 かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・ウインナーソーセージ・こんぶ	ツイストパン・あぶら・さとう・じゃがいも・オリーブゆ・でんぶん・スバゲティ・みずあめ	たまねぎ・にんじん・あかピーマン・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、つつじ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フ	 ぶっこうのひ こんだて	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日は、「ひがしにほんだいいんさい」というおおきなさいがいから15ねんになるひです。ひさいちのぶっこうをいのり、きゅうしょくでは、ふくしまけんのぶっこうどりのり「かつおのあげひたし」「ひきなすり」「ざくざくじる」をつくりまします。
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・とうぶ・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・さつまいも・こんにやく	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	マーボーどうぶチンゲンサイのオイスターいためかんきつ(しらぬい)	 ぶっこうのひ こんだて	ぎゅうにゅう・とうぶ・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・ながねぎ・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	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくたまごやきだいこんのものうちまめじる	 ぶっこうのひ こんだて	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・ながねぎ・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)ししゃものパンこやきこんにやくサラダ	ごますだれ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・ししゃも・わかめ	こめ・あぶら・ごむぎこ・バター・パンこ・オリーブゆ・こんにやく・いりこま・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	とうぶハンバーグはくさいのごまいためじゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうぶ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・パンこ・さとう・でんぶん・ごまあぶら・すりこま・ねりこま・じゃがいも	たまねぎ・はくさい・もやし	・ししゃものパンこやき 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	てづくり ドレッシング	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)ごもくきんぴらかぶのすましじるぶどうセリー	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・とうぶ	もちこめ・こめ・いりこま・さとう・でんぶん・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・みずあめ	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・えのきたけ・かぶ・ながねぎ・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」をつくりまします。
*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、3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て食べるための参考にしてください。				今月の栄養師 (基準値)	エネルギー(kcal) 611 (650)	たんぱく質(g) 27.0 (21.1~32.5)	

こんげつ
「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
- ・きよみオレンジ

どのメニューにはいっているでしょうか？
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。ご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1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ご理解とご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。

ご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。

