



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だためちゅうかコンスープ)		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・いりごま	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」やはるがしゅんの「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・ぎゅうにゅう・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	かんびょう・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ぎつるい(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・さといも・ごまあぶら・こむぎこ・いりごま・あぶら・さとう・オイスターソース・でんぶん	にんじん・だいこん・しいたけ・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	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。			
6金	ハヤシライス ぎゅうにゅう	(ハヤシライスのく)ハーブ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・こむぎこ・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・バジル・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	チキンチャトラーグリーンサラダスーフスパゲティ	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	たらのしモンソースかけ(あげ)さつまいものクリームにキャベツのスープ	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	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・さといも・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	マーボーどうふチンゲンサイのオイスターいためかんぎつるい(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		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	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、ぶくしまけんのきょうどりょうり「かつおのあげひたし」「ひきなすり」「ざくざくじる」をつくりまします。
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・こむぎこ・バター・パンこ・オリーブ油・こんにやく・いりごま・すりごま・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・バジル・キャベツ・とうもろこし	
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・とうふ・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・すりごま・ねりごま・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ぼん 3~6ねんせい 2ぼん
18水	クリームがけピラフ 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) ・クリームがけピラフ 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ゼリー	そつぎょう おいわいこんだて ごましお	あすき・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。
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・はくさい・たまねぎ	
				今月の栄養価(基準値)	エネルギー(kcal) 612 (650)	たんぱく質(g) 268 (21.1~32.5)	

*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るための参考にしてください。

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
- ・きよみオレンジ

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。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と食べて、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いいたします。

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。

