

日曜日	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
3月	むぎごはん		< 節分給食 > いわしのかばやき みそけんちんじる きなこだいず	691 25.1	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ あぶらあげ だいず だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ
4日	デニッシュペストリー		チキンのトマトに マカロニサラダ	591 21.5	パン さとう	じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とり たまねぎ にんじん にんにく きゅうり しめじ とうもろこし
5日	☆ふゆやさいうどん		< 6年生が考えた給食 > ☆きびなのカリカリあげ ☆カリフラワーのサラダ	589 22.9	うどん さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きびなご ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ カリフラワー とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが
6日	うえみずごはん		なまあげのみそに ごまあえ	636 25.7	こめ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく にんじん たけのこ たまねぎ しょうが もやし
7日	かやくごはん		☆さわらのたつたあげ かきたまじる	587 25.9	こめ あぶら	こんにやく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とり さわら わかめ たまご あぶらあげ とうふ にんじん えのき ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ
10日	こどもパン		< 6年生が考えた給食 > ☆たらのトマトソースがけ わかめとコーンのサラダ パンブキンスープ	622 22.9	パン さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たら ベーコン わかめ たまねぎ にんにく きゅうり かぼちゃ
12日	チャーハン		あげはるまき ちゅうかスープ	596 18.5	こめ でんぷん こめこ	あぶら こむぎこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご たまねぎ ピーマン にんじん しょうが こまつな しいたけ
13日	はくはん		< 6年生が考えた給食 > しょうがやき ポテトサラダ コンソメスープ	606 23.8	こめ でんぷん	さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまねぎ しょうが きゅうり にんじん だいこん
14日	ナポリタン		< バレンタインデー給食 > ビーンズサラダ ココアのカップケーキ	595 19.4	スワグッティ こめこ	あぶら ココア さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこめ とうにゅう にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり
17日	ほたてごはん		< 青森県の郷土料理 > いかフライ せんべいじる	616 25.1	こめ こむぎこ	あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ほたて いか あぶらあげ とり にんじん ごぼう しめじ キャベツ ねぎ
18日	くろパン		しろはなまめのシチュー コールスローサラダ	610 21.0	パン こむぎこ	じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり しろはなまめ ベーコン たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし
19日	ごまとうにゅう たんたんめん		さつまいもチップス もやしナムル	632 26.4	ちゅうかめん でんぷん	あぶら さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう しょうが しいたけ きゅうり にんにく ねぎ にんじん だいのこ チンゲンサイ もやし
20日	うえみずごはん		キーマカレー てづくりふくじんづけ	597 21.3	こめ こむぎこ	あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり だいず しろはなまめ ぶたにく にんじん しょうが たまねぎ れんこん セロリ きゅうり だいこん
21日	はくはん		< 6年生が考えた給食 > ☆ぶりだいこん わかめとかにかまのポンずあえ ☆はくさいとあぶらあげのみそじる	579 21.3	こめ あぶら	でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶり かにかま とうふ あぶらあげ みそ だいこん しょうが もやし きゅうり はくさい ねぎ
25日	あおないうえみずごはん		さほのみそに こんさいじる	614 23.9	こめ さつまいも	こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さほ ぶたにく かつおぶし みそ あおな にんじん しょうが だいこん ねぎ ごぼう こまつな
26日	シュガーあげパン		< 6年生が考えた給食 > ☆ふゆやさいのスープに コーンサラダ	597 19.3	パン じゃがいも	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン はくさい きゅうり にんにく にんじん だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが
27日	むぎごはん		< 2月お誕生日給食 > ハヤシライス かいそうサラダ フルーツジュレ	630 20.1	こめ こむぎこ	むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん りんご たまねぎ にんじん きゅうり みかん マッシュルーム トマト マスケットかじゅう りんごかじゅう もも
28日	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ	604 24.9	こめ さとう	むぎ でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん にんにく しょうが キャベツ こまつな

※都合により献立内容が変わることがあります。  
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。



☆6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。  
その中から5名の献立を2月の給食で提供します。

- 5日(水)「冬のほかほか給食」
- 10日(月)「冬のあったか〜いおもてなし」
- 13日(木)「大人気!栄養満点給食」
- 21日(金)「冬の絶品給食」
- 26日(水)「心もからだもあたたまるメニュー」

今月の平均栄養量 エネルギー：610.9kcal  
たんぱく質：22.8g

太字：行事食、郷土料理など(☆は季節の献立)  
○毎月19日は食育の日○