

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1月	○	むぎごはん		米 麦			595 22.0
		あげだしどうふ	豆腐	でん粉 小麦粉 油 砂糖	なめこ だいこん	削り節 味噌 しょう油	
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 キャベツ もやし えのきだけ	しょう油 味噌 塩	
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
2金	○	まめいりまぜごはん	ひじき 油揚げ 大豆 とり肉	米 麦 油 砂糖	にんじん ほうれん草	酒 味噌 淡口しょう油	585 31.8
		いわしのさんがやき	いわし とり肉 みそ たまご	小麦粉	しょうが 長ねぎ	しょう油	
		あおなとかんぴょうのあえもの		砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
5月	○	むぎごはん		米 麦			592 21.3
		マーボーだいこん	ぶた肉 とり肉 みそ	油 でん粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん だいこん ニラ	豆板醤 鶏ガラ 酒 しょう油	
		はるさめサラダ		春雨 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし コーン	酢 しょう油 からし	
6火	○	たれカツどん	ぶた肉	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 油		酒 しょう油 味噌	697 28.0
		とんじる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも ごま油 油	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ 小松菜	煮干し 酒	
7水	○	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん	だし昆布 酒 味噌 淡口しょう油 しょう油	590 24.0
		さばのしおやき	さば			塩	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 味噌	
8木	○	きつねうどん	油揚げ とり肉	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草	だし昆布 削り節 酒 しょう油 味噌 塩	587 18.2
		だいがくいも		さつまいも 油 砂糖 水あめ		しょう油 酢 酒	
9金	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏ガラ 塩 中濃ソース しょう油 ウスターソース ケチャップ こしょう カレー粉	662 22.4
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油	
13火	○	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン キャベツ ニラ もやし	鶏ガラ 豚骨 だし昆布 豆板醤 酒 塩 ラー油 こしょう しょう油	670 27.3
		ジャンボぎょうざ	ぶた肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 小麦粉 油	キャベツ ニラ 長ねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう しょう油 オイスターソース	
14水	ヨーグルト	カラフルピラフ	ベーコン とり肉	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン コーン マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	589 20.9
		やさいのスープに	ぶた肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	鶏ガラ 白ワイン 塩 淡口しょう油 しょう油 こしょう	
		ココアラふく		ふ バター 砂糖 ココア			

給食だより



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいです。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べましょう。

🍲 今月の行事食など 🍲

- 2日(金) 節分の献立
- 14日(水) バレンタインの献立
- 19日(月) 食育の日(広島県)

- 6日(火) 6年2組のリクエスト献立
- 13日(火) 6年1組のリクエスト献立
- 20日(火) 6年3組のリクエスト献立
- 27日(火) 6年4組のリクエスト献立



2月3日は節分です。豆まきをして、悪さをする鬼を追いか、幸福を呼び込みましょう。

豆まきに使う大豆をはじめ、日本では昔から使われてきた豆や、外国からやってきた新しい豆がいろいろな料理に使われています。どんな豆があるか注目してみましょう。

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
15 木	○	むぎごはん		米 麦			586 22.8
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しらたき	酒 味噌 しょう油	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	
16 金	○	とりそぼろどん	とり肉 たまご	米 麦 油 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん	酒 味噌 しょう油	585 31.9
		みそしる	油揚げ みそ		だいこん 白菜 小松菜	だし昆布 煮干し	
19 月	○	ごもくごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	だし昆布 酒 味噌 淡口しょう油	599 25.5
		ワニのフライ	モウカサメ	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう 酒 中濃ソース	
		はくさいとかぶのレモンあえ	糸昆布		白菜 かぶ にんじん レモン汁	塩 淡口しょう油	
20 火	○	きなこあげパン	きなこ	フラワーパン 油 砂糖		塩	634 25.0
		ABCスープ	とり肉 ベーコン	マカロニ 油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	鶏ガラ 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょう油	
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり	酢 しょう油 こしょう	
21 水	○	こまつなチャーハン	ぶた肉 たまご	米 麦 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜	しょう油 酒 しょう油 塩 こしょう	597 20.4
		ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 油 ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ	鶏ガラ 酒 しょう油 塩 こしょう	
		さつまいもとりんごのあまに		さつまいも はちみつ 砂糖	りんご 干しぶどう		
22 木	○	クリームソースのスパゲティ	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 生クリーム	玉ねぎ にんにく ほうれん草 クリームコーン	塩 こしょう 白ワイン	592 28.1
		チキンサラダ	とり肉 ひじき	油 砂糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり	酢 しょう油 こしょう 白ワイン	
26 月	○	むぎごはん		米 麦			586 19.9
		さといもとだいこんのもの	とり肉 みそ	油 砂糖 さといも	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん	しょう油 味噌 酒	
		ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	切干大根 きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油	
27 火	○	キムチチャーハン	ぶた肉	米 麦 油 ごま油	にんにく 長ねぎ ニラ 白菜キムチ	塩 豆板醤 酒 しょう油	635 32.4
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 小麦粉 でん粉 油	しょうが にんにく	酒 しょう油	
		わかめスープ	とり肉 わかめ たまご	油 でん粉 ごま	たけのこ 長ねぎ	鶏ガラ 酒 こしょう 塩 しょう油	
28 水	○	カレーピラフ	Feウインナー	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	カレー粉 白ワイン 塩 こしょう	605 26.6
		あじのムニエル	あじ	小麦粉 バター オリーブ油		塩 こしょう 白ワイン	
		チーズサラダ	チーズ	砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう しょう油	
29 木	○	かんとんめん	ぶた肉	中かめん 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく もやし 干ししいたけ チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ にんじん	鶏ガラ 豚骨 削り節 酒 塩 しょう油 こしょう	635 26.2
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油		塩 ベーキングパウダー	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	611 24.9
基準値	650 26.8



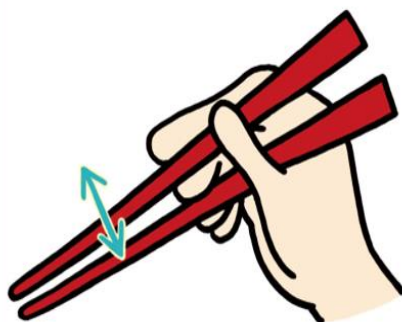
はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。

正しく持つと、はしで「つまむ」「すくう」「混ぜる」「切る」「よせる」といった動きがスムーズに出来ます。



今月の
地場産野菜は...

にんじん だいこん

長ねぎ ブロッコリー

ほうれん草 小松菜

白菜 キャベツ 里芋

