



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんたてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
1水	ホットドック		チーズパン, 油, 砂糖	フランクフルト	キャベツ	今月の給食目標は「みんなで協力しよう」です。行事や係活動で給食準備ができない時は、班や当番と協力して配膳を手伝いましょう。また、おうちでも食事の準備や後片付けのお手伝いをしましょう。
	ストロガノフ		油, 小麦粉, バター	豚肉, 牛肉, 生クリーム	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, トマト	
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	ひよこめ	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	
	果物(オレンジ)				オレンジ	
2木	ごはん		米			
	めひかりのからあげ		上新粉, でん粉, 油	めひかり		
	八珍豆腐		油, でん粉	豚肉, えび, 豆腐, うずら卵	にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, チンゲン菜	
	海藻ナムル		ごま, ごま油	ツナ, 海藻ミックス	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
3金	節分ごはん		米, 油, 砂糖	鶏肉, 大豆	ごぼう, にんじん, いんげん	
	いわしのかばやき		でん粉, 油, 砂糖	いわし	しょうが	
	さつま汁		さつまいも, こんにやく	豆腐, 油あげ, みそ	ながねぎ, だいこん, こまつな	
	梅あえ				きゅうり, キャベツ, カリカリ梅	
6月	キムタクチャーハン		米, ごま油	豚肉	にんにく, しょうが, ながねぎ, キムチ, たくあん	キムタクチャーハンにはキムチとたくあんが入った炒め飯です。
	豚レバーのかりんあげ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豚肉, 牛肉, 豆腐	チンゲン菜, にんじん, ながねぎ, もやし	
	のりごま大根		油, 砂糖, ごま	きざみのり	だいこん, こまつな	
7火	スパイシーライス		米, 油	豚肉, むぎ枝豆	たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム	今月の果物(オレンジ)は、八百屋さんからおいしい果物の情報をいただき、旬の柑橘フルーツを使います。
	魚のマヨチーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ, パン粉, オリーブ油	まだい, ピザチーズ		
	米粉パスタスープ		米粉パスタ	鶏肉, 大豆	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, パセリ	
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		だいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
8水	かてうどん		うどん	鶏肉, 油あげ	にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ	給食室で、つばぬきいかにもち米を詰めて蒸し煮します。一匹ずつ詰めた後につまようじで止める作業が大変ですが、蒸したては柔らかくおいしいです。
	いか飯		もち米, 砂糖	いか		
	土佐あえ		砂糖	おかか	ほうれんそう, はくさい, もやし	
9木	ジャンバラヤ		米, 油	豚肉, 牛肉, ウィンナー, むぎ枝豆	たまねぎ, パプリカ, マッシュルーム	
	ポテトとほたてのキッシュ		ポテトニョッキ, クラッカー, 砂糖	ほたて, ベーコン, たまご, 生クリーム	たまねぎ, ほうれんそう	
	野菜スープ			鶏肉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, パセリ	
	果物(みかん)				みかん	
10金	ごはん		米			素揚げしたじゃがいもをマーボーソースと絡めます。レバーを加えて鉄分をしっかりとり入れるメニューにしました。
	麻婆じゃが		じゃがいも, 油, 砂糖, でん粉	豚レバー, 豚肉, 大豆, みそ	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ	
	焼きししゃも			ししゃも		
	くきわかめサラダ		油, 砂糖	くきわかめ, 糸寒天	にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	
果物(りんご)				りんご		

2月3日は節分です!

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

「鬼は外、福はうち！」
豆まきで邪気を払い、
豆のパワーで病気に負けない体をつくろう。

大豆には、体を作るもととなる「たんぱく質」が豊富で、「畑の肉」とも言われています。また、おなかの調子を整える「食物繊維」や成長期に欠かせない「ビタミン」「鉄分」「カルシウム」などの栄養素もたくさん含まれています。

今年度最後の給食費の引き落としについて

2月の給食費の引き落としは2月7日(火)になります。3月分を含めて2か月分で高額になります。前日の6日(月)までに必ず入金をお願いいたします。兄弟が多いご家庭は、大きな金額が引き落とされるため、残高不足にご注意ください。残高不足で引き落としがされなかったご家庭にはお子様を通じて通知をお渡します。17日(金)までにご入金ください。今年度の最終引き落とし日は20日(月)です。年度内の引き落としが終了した後の入金は、事前に学校へ連絡のうえ、保護者の方に現金で持参していただくこととなります。また、学級閉鎖、校外学習等による返金は口座への振り込みになります。振り込み手数料は保護者の負担になりますので、あらかじめご了承ください。

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
13月	菜飯		米		広島菜	
	そばろたまご焼き		油、砂糖	たまご、鶏肉	しいたけ、たけのこ水煮、たまねぎ	
	りきゅうる利休汁		じゃがいも、こんにやく、ごま	油あげ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ	
なは菜の花あえ	砂糖		おかか	ほうれんそう、菜の花、もやし		
14火	スパゲッティポロネーゼ		スパゲッティ、オリーブ油、バター	豚肉、牛肉	にんにく、マッシュルーム、たまねぎ、セロリー、ピーマン	
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく、油		キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ	
	チョコレートブラウニー		小麦粉、無塩バター、砂糖、アーモンド、チョコ、粉砂糖	たまご		
15水	ブルコギ丼		米、油、砂糖	牛肉、豚肉	ながねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、しょうが	
	わかさぎの青のりあげ		でん粉、油	わかさぎ、あおのり粉		
	えびと白菜のサラダ		ごま油、砂糖、ごま	えび	はくさい、きゅうり、たまねぎ	
りんご				りんご		
16木	チキンドリア		アルファ化米、油、小麦粉、バター、パン粉	鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ	たまねぎ、にんじん	
	ポトフ		じゃがいも	豚肉、牛肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	ビーンズサラダ		油、砂糖	ミックスビーンズ	ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ	
ぶどうゼリー				ぶどうゼリー		
17金	ナンとキーマカレー		ナン、油、じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、ひよこめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、フルーツチャツネ	
	コールスローサラダ		油、砂糖	ほたて	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
	フルーツパンチ				りんご缶、パイナップル缶、みかん缶、もも缶	
20月	こぎつねごはん		米、砂糖、ごま	油あげ		
	ぎんだら		ぎんだら			
	けんちん汁		さといも、こんにやく	豆腐	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん	
あおのりポテトフライ	じゃがいも、油		あおのり			
21火	わかめごはん	コーヒー牛乳	米、ごま	わかめ		
	あげだし豆腐のチリソース		でん粉、油、砂糖	豆腐、豚肉	たまねぎ、にんじん、ながねぎ	
	はるさめ春雨スープ		春雨、ごま油	豚肉	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、だいこん、しいたけ	
あさりの中華炒め	でん粉、油、ごま油		あさり	はくさい、もやし、たまねぎ、にら		
22水	かまわりおでん		米			
	しのだに信田煮		しらたき	鶏肉、結び昆布、がんもどき、黒はんぺん、さつまあげ、うずら卵、ちくわ	だいこん	
	くもの果物(みかん)		砂糖	油あげ	こまつな、はくさい、にんじん	
みかん				みかん		
24金	あしたば明日葉パン		あしたばパン			
	チキンフリカッセ		油、小麦粉、バター	鶏肉、いんげんまめ、調理用牛乳、生クリーム	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん	
	ニョッキ トマトソース		ポテトニョッキ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	牛肉、豚肉	にんにく、しょうが、トマト缶、たまねぎ、にんじん、セロリー	
アップルチーズタルト	小麦粉、砂糖、タルトカップ		カテージチーズ、クリームチーズ、たまご	りんご缶		
27月	おから餅のひつまぶし丼		米、でん粉、油、砂糖	さわら	しょうが、万能ねぎ	
	こんあひ根菜あったか汁		じゃがいも、糸こんにやく	豚肉、油あげ、みそ	だいこん、れんこん、にんじん、えのきたけ、こまつな	
	ひよこ豆じゃこナッツ		でん粉、油、アーモンド、砂糖	ひよこめ、ちりめんじゃこ		
いちご				いちご		
28火	ごはん		米			
	さかなの照り焼き		砂糖	ぶり	しょうが	
	かき玉汁		でん粉	豆腐、たまご	ながねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、えのきたけ	
きりほ切干のおかか炒め	砂糖		おかか、油あげ	切干大根、れんこん、にんじん		
くもの果物(オレンジ)				オレンジ		

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。
 児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。
 ※栄養価は中学年(3・4年生)を基準にしています。
 ※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室で食べます。

中学年(3・4年生)	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	657
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26

