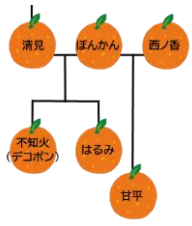


日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える		
1	木	はちみつレモントースト	牛乳	パン、はちみつ、マーガリン、砂糖		レモン汁	634 kcal	2日 節分献立 節分は鬼を追い払うために豆まきをしたり、いわしの頭をヒイラギの枝にさして飾ったりします。今年は3日が節分ですが、土曜日なので2日の給食で大豆といわしを使います。 
		ビーンズシチュー		油、じゃがいも、小麦粉、バター	ベーコン、キドニービーンズ、いんげん豆ピューレ、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ	22.1 g	
		ツナサラダ		白ごま	ツナ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン		
2	金	ごはん	牛乳	七分づき米			627 kcal	
		いわしの蒲焼き		でんぷん、油、砂糖	いわし	しょうが	26.7 g	
		節分汁			豆腐、かまぼこ	にんじん、だいこん、はくさい、みつば、干し椎茸		
		ゆで豚の梅ドレッシング		油	豚肉	キャベツ、もやし、きゅうり、練り梅		
5	月	小松菜とじゃこの炒飯	牛乳	七分づき米、サラダ油	卵、豚肉、じゃこ	にんにく、しめじ、こまつな	579 kcal	
		ワントンスープ		ごま油、ワントンの皮	豚肉	しょうが、ながねぎ、はくさい、もやし、にら、にんじん	22.6 g	
		スパイシーポテト		じゃがいも、油				
6	火	ごはん	牛乳	七分づき米			591 kcal	6日 しらぬい ヘタの部分が盛り上がった、変わった形の柑橘です。ジュースで甘く、食べやすいことから人気があります。 
		鮭のにんにく焼き			鮭	にんにく	29.5 g	
		きんぴら汁		じゃがいも、糸こんにゃく	豚肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、ながねぎ		
		じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	もやし、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ		
		しらぬい				しらぬい		
7	水	たこ飯	牛乳	七分づき米	たこ、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	617 kcal	
		鶏肉の甘辛だれあえ		でんぷん、油、砂糖	鶏肉		28.9 g	
		なめこのみそ汁			豆腐、白みそ、赤みそ	なめこ、ながねぎ、はくさい、こまつな		
		スティックサラダ		アーモンドスティック、油		きゅうり、だいこん、たまねぎ		
8	木	わかめごはん	牛乳	七分づき米	炊きこみわかめ		574 kcal	7日 六小6年2組献立 6年生の家庭科の授業でグループごとに考えてもらった献立の中から選ばれました。名古屋の料理をイメージした献立です。 
		八珍豆腐		油、三温糖、でん粉、ごま油	押し豆腐、豚肉、いか、むきえび、うずら卵	しょうがにんにく、にんじん、だいの水煮、たまねぎ、干し椎茸、チンゲン菜	25.0 g	
		きりぼしナムル		ごま油、三温糖、白いりごま		切干し大根、だいずもやし、きゅうり、ながねぎ		
9	金	カレーライス	牛乳	七分づき米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、いんげん豆ピューレ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	638 kcal	
		海藻サラダ		油	海藻ミックス	きゅうり、キャベツ	28.3 g	
		いよかん				いよかん		
13	火	ごはん	牛乳	七分づき米			620 kcal	14日 くるみ入りブラウニー バレンタインデーにちなんで、給食室からはみなさんに手作りブラウニーを贈ります♪ ブラウニーにはくるみとチョコチップを入れて、食感も楽しく仕上げます♪ 
		ぶり大根		しらたき、ざらめ	ぶり、焼き豆腐	だいこん、しょうが、にんじん、ながねぎ	28.4 g	
		ひじきサラダ		油	干しひじき	ホールコーン、たまねぎ		
		りんご				りんご		
14	水	スパゲティナポリタン	フルジョア（ブルーベリー）	スパゲッティ、油	ボークウィンナー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	586 kcal	
		ごぼうサラダ		白ごま、マヨネーズ		ごぼう、きゅうり、キャベツ	16.2 g	
		くるみ入りブラウニー		小麦粉、バター、砂糖、チョコレート、くるみ、粉砂糖	卵、生クリーム			
15	木	コーンピラフ	牛乳	七分づき米、バター	ベーコン	にんにく、ホールコーン	651 kcal	
		ほたてグラタン		バター、小麦粉	牛乳、ほたて、いんげん豆ピューレ、チーズ	たまねぎ、マッシュルーム	23.3 g	
		キャベツスープ		油、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ		

16	金	ごはん	牛乳	七分づき米			631 kcal	16日 鶏のから揚げ 神宝小では給食メニューの主菜部門で人気No.1になりました。六小でも高い人気のある主菜です。
		鶏肉のから揚げ		油、でんぷん	鶏肉	しょうが、にんにく	24.1 g	
		豆腐のみそ汁		じゃがいも	油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	ながねぎ、だいこん、こまつな		
		パリパリサラダ		ワンタンの皮、油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん		
19	月	ガーリックバターライス	牛乳	七分づき米、バター		にんにく、ホールコーン	586 kcal	 20日 れんこん チップスサラダ れんこんをパリパリに揚げたチップスをまぶしたサラダです。香ばしく、食べやすくなります。
		スパニッシュオムレツ		油、じゃがいも	卵、調理用牛乳、ボークハム	たまねぎ、パセリ、グリーンピース	22.8 g	
		豆と麦のスープ		押し麦	豚肉、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶの葉		
20	火	ごはん	牛乳	七分づき米			568 kcal	 21日 六小6年1組献立 7日と同じく、クラスの中から選ばれました。大分県の料理をイメージした献立だそうです。
		肉じゃが		じゃがいも、油、しらたき、砂糖	豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん	18.7 g	
		れんこんチップスサラダ		でんぷん、油		れんこん、水菜、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ		
		しらぬい				しらぬい		
21	水	わかめうどん	牛乳	うどん	鶏肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ	にんじん、はくさい、ながねぎ	572 kcal	 22日 じゃがもち汁 じゃがいもとでんぷんをこねて作ったお団子が入った汁物です。もちもちのお団子や野菜がたくさん入って、栄養たっぷりです。
		とり天		砂糖、小麦粉、油	鶏肉、卵	にんにく	28.5 g	
		ほうれん草のごまあえ		ねりごま、砂糖、白ごま		ほうれんそう、もやし、キャベツ		
22	木	ごはん	牛乳	七分づき米			603 kcal	 28日 レーズンシナモンロール マーガリン、シナモン、砂糖を混ぜ、ぶどうパンにつけて焼いて作ります。シナモンの良い香りがおしゃやかな調理パンです。
		メルルーサのごまみそ焼き		練りごま	メルルーサ、白みそ	しょうが	26.2 g	
		切り昆布の炒め煮		糸こんにゃく、油	刻み昆布、ツナ	しょうが、にんじん		
		じゃがもち汁		じゃがいも、でんぷん	生揚げ	だいこん、にんじん、ながねぎ、白菜		
26	月	スパイシートマトライス	牛乳	七分づき米、サラダ油、砂糖、コーンスターチ	豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、トマト缶	598 kcal	
		ひよこコーンサラダ			ひよこ豆	キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	25.1 g	
		ぶどうゼリー		砂糖	アガー	ぶどうジュース		
27	火	鶏ごぼうご飯	牛乳	七分づき米	鶏肉、油揚げ	ごぼう、いんげん	587 kcal	
		鯖の文化干し			さば		25.8 g	
		大根汁		こんにゃく	生揚げ	だいこん、はくさい		
		糸寒天のごまあえ		白すりごま、練りごま、砂糖	糸寒天	ほうれんそう、もやし		
28	水	レーズンシナモンロール	牛乳	ぶどうパン、バター、砂糖			587 kcal	
		コーンチャウダー		油、じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、いんげんまめピューレ、調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン、パセリ	18.0 g	
		コールスローサラダ		砂糖		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ		
		清見				清見		
29	木	みそ豚丼	牛乳	七分づき米、ごま油、練りごま、白すりごま、でん粉	豚肉、白みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	597 kcal	
		沢煮椀		じゃがいも、糸こんにゃく	豚肉、豆腐	ごぼう、干し椎茸、ながねぎ、たけのこの水煮	25.8 g	
		はるみ				はるみ		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

