

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちようしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (金)	てまきずし	やきのり シーチキン ウイナー	すしめし マヨネーズ ごま ごまあぶら	きゅうり たくあん	617 30.5 2.8	<手巻き寿司>焼きのりに寿司めしをのせ、シーチキンときゅうりのマヨネーズあえやウイナー、たくあん炒めをのせ、巻いて食べます。あさっての2月3日は節分なので、今日は2日早い節分給食です。節分豆もついています。しっかりかんで食べましょう。
	やさいミックスジュース		せつぶん きゅうしよく	やさいミックスジュース		
	さかなのレモンあえ	ホキ	あぶら かたくりこ	レモンかじゅう		
	ふわふわじる	しぼりとうふ たまご		たまねぎ にんじん ねぎ		
	せつぶんまめ	あおのり だいず				
4 (月)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		678 28.4 2.6	<鶏肉のみぞれあえ>みぞれとは空中でとけかかって、雨とまじって降る雪です。大根おろしを煮ると半透明になり、それがみぞれに似ているので、煮た大根おろしとあえたものを、みぞれあえと言います。今日は油で揚げた鶏肉とあえました。給食では初めてのメニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみぞれあえ	とりにく	あぶら かたくりこ	しょうが だいこん ねぎ		
	かんこくふううまに	ぶたにく やきとうふ	あぶら はちみつ しらたき ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ		
5 (火)	ごはん		ごはん		647 29.6 2.2	<高野豆腐>名前は、高野山で精進料理の材料として使われたことに由来します。「凍り豆腐」「しみ豆腐」ともいいます。豆腐を凍らせて乾燥させたもので、煮くずれしにくく、スポンジ状のため味がよくしみるので煮物によく使われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あかうおのうめみそやき	あかうお しろみそ		しそ うめぼし		
	かわりごまあえ	たまご	あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん		
	こうやとうふのもの	とりにく こうやとうふ	あぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう いんげん		
6 (水)	セルフドッグ	フランクフルト	コッペパン	キャベツ	705 23.6 2.4	<スイートシチュー>今日のクリームシチューには、いつものじゃが芋ではなく、さつま芋が入っています。さつま芋は英語で“Sweet Poteto”と言いますよね。いつもよりほんのり甘いシチューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スイートシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース		
	りんご			りんご		
7 (木)	キムチチャーハン	ぶたにく	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	588 22.8 2.6	<6-2献立>6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。今日は6年2組の児童が考えた「アジアオリジナル定食」です。今まで給食に出たことのないアンニンゼリーを取り入れたことがポイントです。肉だんごスープも初めてのメニューです。春雨やたくさんの野菜が入っていて、体にもよさそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ	ぶたミンチ ぎゅうミンチ たまご	かたくりこ はるさめ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ たら しめじ		
	アンニンゼリー	ぎゅうにゅう かんてん		みかん		
8 (金)	ソフトめんのにくみそかけ	ぶたにく いか あかみそ	ソフトめん あぶら かたくりこ	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース	748 33.4 3.6	<バナナ>日本では、バナナは生のまま食べる人が多いのですが、外国ではバナナを料理して食べる人も多く、世界中で作られているバナナの役半分は料理用です。料理用バナナはかたくて甘みがなく、炒めるとほくほくしたやわらかい芋のようになるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズ やき	シーチキン チーズ	バター マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ		
	バナナ			バナナ		
12 (火)	シーフードピラフ	いか えび スキムミルク	アルファーカーマイ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース	651 25.2 2.2	<トマト>ヨーロッパでは「トマトが赤になると医者者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康によい食べ物です。トマトにはビタミンAやCが多く、うまみ成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理に使ってもおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのトマトに	ウイナー うすらたまご	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ブロccoli にんじん トマト		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
13 (水)	いわしのかばやきどんぶり	いわし	ごはん あぶら かたくりこ		656 28.4 3.0	<いわし>節分にいわしの頭をひいらぎの枝に刺して戸口にかざると、いわしのおいが悪い鬼を追い払うといわれます。西日本を中心に、節分にいわしを食べる習慣があります。いわしには脳の働きをよくするDHAや血をサラサラにするEPAという栄養があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしあえ	かつおぶし		だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう なめこ		
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さつまいも こんにやく	にんじん はくさい ねぎ		
14 (木)	カスタードサンド	ぎゅうにゅう たまご	コッペパン バター コーンスターチ		636 22.4 1.7	<ジュリアンスープ>ジュリアンとは、フランス語で“女性の髪のように細い”という意味があります。フランスではよく食べられているスープで、野菜を細くせん切りにしてスープを作るので、この名前がついたと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イカのカレーサラダ	いか	あぶら かたくりこ じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん		
	ジュリアンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。



引き落とし日  
ご注意ください!!

2月の給食費

1~6年生 4,920円

☆一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いいたします。

ひちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる (あか)	おもにエネルギーのもとになる (き)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどり)	エネルギーたんぱく質えんぷん	ひとくちメモ
15 (金)	けんちんうどん	ぶたにく ちくわ	うどん こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	583 26.9 3.7	<p>&lt;手をきちんと洗おう&gt; 食事の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いになっていませんか？手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみすみまで石けんで洗いぬいでいきましょう。洗ったら、せいけつなハンカチでふきましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たことぎゅうりのピリカラ	たこ	ごまあぶら	ぎゅうり		
	だいずのてんぷら	だいず ちりめんかにかまぼこ たまご ひじき	あぶら ごまごかたくりこ	にんじん しそ コーン		
18 (月)	トマトチーズリゾット	ウインナー とりにく こなチーズ	アルファーカーマイ バター	トマト たまねぎ はくさい にんじん パセリ	639 23.0 2.9	<p>&lt;リゾット&gt;リゾットとは、炒めた米を野菜や洋風のだしでかために煮たイタリア料理です。日本の“雑炊”に似ています。今日のリゾットには、トマトや玉ねぎ、白菜などのたくさんの野菜と、粉チーズが入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マロニーのサラダ	ハム たまご	マロニー あぶら	キャベツ こまつな きゅうり		
	ココアむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス ココア バター	レーズン		
19 (火)	ごはん		ごはん		685 29.8 2.0	<p>&lt;さば&gt;さばには、カゼを予防するビタミンAやビタミンD、貧血を予防する鉄分などの栄養が多く含まれています。日本でも外国でもよく食べられている魚です。さばにかかっているみそには、すりおろしたゆずの皮としぼったゆずの汁が入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのゆずみそかけ	さば みそ	かたくりこ あぶら	ゆず		
	はくさいのごまあえ	しおこんぶ	ごま	はくさい こまつな にんじん		
	やさいのそぼろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ いんげん		
20 (水)	パインパン		パインパン		698 26.3 2.6	<p>&lt;かぼちゃ&gt;かぼちゃには収穫してすぐにおいしく食べられるものと、3ヶ月ぐらいねかせて、甘みを引き出してから食べる方がおいしいものがあります。一般的なかぼちゃは腐りにくく、長い間置いておくことができるので、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べることが多かったようです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのチーズやき	ぶたミンチ チーズ	あぶら	たまねぎ かぼちゃ		
	ひまわりサラダ		ひまわりのたね あぶら	ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ		
	マカロニのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
21 (木)	かんこくのりふうまぜごはん	もみのり	アルファーカーマイ ごま ごまあぶら		635 16.2 2.6	<p>&lt;6-1 献立&gt;今日は6年1組の児童が考えた「がんばろう広島給食」です。トマトを使った赤いスープは、カーブをイメージしています。紫色のぶどうゼリーはサンフレッチェをイメージしています。みんなが好きそうな、じゃがいもとコーンのバター炒めもあります。メニューの名前も楽しく、食べるのが楽しみです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトとコーンのバターいため		バター じゃがいも	コーン		
	がんばれカーブスープ	ウインナー	あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト		
	サンフレげんきゼリー	ゼリーのもと		ぶどうジュース パイン みかん		
22 (金)	ほっかいどうラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかさば あぶら バター	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ほうれんそう	576 25.7 2.7	<p>&lt;いか&gt;たんぱく質が多く、脂質が少ない健康食品です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数が増えます。今日はたけのこやチンゲンサイなどの野菜と一緒に炒め、オイスターソースやごま油で中華風の味付けをしました。うずら卵も入っていて具たくさんです。しっかり噛んで食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イカのちゅうかいため	いか うずらたまご	あぶら ごまあぶら オイスターソース かたくりこ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		
	デコボン			デコボン		
25 (月)	<p>みんながえらんだ おたのしみ きゅうしょく</p> 				808 27.9 1.7	<p>&lt;お楽しみ給食&gt;給食委員会が1月にお楽しみ給食のアンケートを取りました。①のメインがピビンバ、②のハンバーグ、③のカツカレーの3つのメニューの中で、1番食べたい人が多かったメニューが出ます。どのメニューになるかは、当日までのお楽しみです。</p>
26 (火)	きのこごはん	ぎゅうにく	アルファーカーマイ ぎゅうし	しめじ まいたけ エリンギ にんじん いんげん	586 27.5 2.7	<p>&lt;ごぼう&gt;独特の香りやうま味のあるごぼう。ごぼうには食物繊維が多く含まれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。食物繊維はお腹の中をきれいに掃除して、便秘を予防します。かたいのでよくかんで食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとごぼうのあげに	だいず	かたくりこ あぶら	ごぼう		
	いしかりなべ	さけ やきとうふ みそ あかみそ	じゃがいも いとこんにゃく	はくさい しろねぎ にんじん		
27 (水)	ツイストパン		ツイストパン		702 30.0 1.8	<p>&lt;グラタン&gt;グラタンは、作るための作業がたくさんあり、とても手間がかかります。ホワイトソースを作る。材料を切って炒める。マカロニをゆでる。全部の材料を合わせてアルミカップにつき分け、チーズをかけて焼く。です。大変だけど、とてもおいしく、人気のあるメニューなので、朝早くからがんばって作ります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	えび ハム チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	バター マカロニ	たまねぎ コーン にんじん		
	じゃがたまスープ	とりにく ベーコン たまご	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ		
	ミニトマト			ミニトマト		
28 (木)	さらうどんあんかけ	ぶたにく いか かまぼこ	さらうどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし	644 25.6 4.3	<p>&lt;皿うどん&gt;長崎県の郷土料理です。白菜やもやしなど、たくさんの野菜と豚肉やかまぼこが入ったあんを、パリパリの麺にかけて食べます。パリパリの麺も、しばらくしたら、しんなりして食べやすくなります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぶたあえ	やきぶた	ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん コーン		
	きなこもち	きなこ	しらたまもち			

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。