

家庭数

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は長崎県）、●6年生が考えた献立です。】

日	曜	こんだて			おもに体をつくる もとになる食品（あか）	おもにエネルギーの もとになる食品（き）	おもに体の調子を 整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か す					
2	月	むぎごはん		しせんどろふ くきわかめのチョナムル みかん◆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん だいのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし こまつな えのきたけ みかん	568	24.6
3	火	セルフ えほうまき◎ （こぎつねずし）		<6年生● 「鬼除け&縁起がいい！節分献立」> てまきのり◎ ささみのこんぼうあげ◎ おにじけし◎	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だいず のり あおさ ひじき	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん かんぴょう さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	616	25.2
		 6年生の家庭科では、1食分の献立をたてる学習をします。学んだことを生かして、大戸小みんなが喜んでくれるような献立作りに挑戦しました！五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン）をそろえることに加えて、味付けや季節感、いろいろなど、さまざまなことを考えて給食の献立をたてました。その中から、栄養バランスの良い献立やテーマにあった献立など、2月・3月にわけて紹介します。お楽しみ！							
4	水	むぎごはん （コシヒカリ）		<なかなよし給食> ハッピーにんじんにり なかなよしカレー◎ ひじきのマリネ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじ	こめ むぎ あぶら マーガリン こむぎこ さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり	602	19.2
5	木	むぎごはん		<6年生●「冬が旬の食材献立」> タラフライ◆ れんこんのみそしる◆ かぶとほうれんそうのおひたし◆	ぎゅうにゅう タラ とうふ わかめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま パンこ さとう こむぎこ	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぶ きりぼしだいこん	568	25.5
6	金	フォカッチャ◎		<ミラノ・コルティナ冬季オリンピック イタリアの料理> ミラノふうカツレツの フレッシュトマトソースかけ◎ じゃがいものズッパ◎ イタリアンサラダ◎	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	フォカッチャ あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぶん	トマト たまねぎ にんにく はくさい とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	566	24.2
9	月	えびいり チャーハン		わかさぎフリッター◆ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう えび やきぶた わかさぎ とりにく かまぼこ あおさ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん こめこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ りょくとうもやし はくさい ほうれんそう	566	24.1
10	火	むぎごはん		じゃがいものそばろに なめたけあえ かんべい（くだもの）◆	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな りょくとうもやし えのきたけ キャベツ かんべい	582	21.5
11	水	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12	木	わかめごはん		<6年生●「寒さに負けない食事」> さばのしおやき◆ にらたまのみそしる◆ ブロッコリーとツナのサラダ◆	ぎゅうにゅう わかめ さば まぐろフレーク たまご みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ にら	595	27.5
13	金	てづくり チョコ ツイストパン◎		<6年生●「バレンタイン献立」> とりにくのシチュー ハートマカロニサラダ◎	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	ツイストパン あぶら こむぎこ バター チョコレート じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	688	24.4
16	月	カレー なんばんうどん （じごなうどん）		あおのりポテトビーンズ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あおのり	じごなうどん あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	635	25.5
17	火	キムチチャーハン		パンダにくまん ワタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ワタタン こむぎこ	はくさいキムチ とうもろこし ねぎ あおピーマン ザーサイ しいたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし ほうれんそう しょうが	594	23.7
18	水	ソイどん （むぎごはん）		さわにわん わかめサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ とりにく なまあげ	こめ むぎ さとう しらたき あぶら ごま でんぶん こむぎこ	しゅんぎく ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	619	28.6
19	木	むぎごはん		<6年生●「旬の献立」> てづくりひじきふりかけ あつやきたまご みそしる◆ いちご◆	ぎゅうにゅう ひじき たまご とりにく かつおぶし しろはなまめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな いちご	579	24.9
20	金	むぎごはん （コシヒカリ）		<6年生● 「お皿に一種類の旬の食材献立」> ぶりのてりやき◆ あさりのみそしる◆ キャベツとしおこんぶのあえもの◆	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ こんぶ わかめ あさり みそ	こめ むぎ あぶら ごま	だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	585	26.5
23	月	てんのうたんじゅうび 天皇誕生日							
24	火	むぎごはん		ホキのごまみそかけ みぞれしる◆ ほうれんそうのサラダ◆	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ とうもろこし	608	28.3
25	水	はちみつパン		ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ チーズ	はちみつパン あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース こまつな きゅうり とうもろこし	604	22.7
26	木	むぎごはん		チャプチェ とうふのチゲなべふう ファチェ（しらたまフルーツポンチ）	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あさり	こめ むぎ あぶら ごま さとう しらたまもち はるさめ ぶどうゼリー りんごゼリー	チンゲンサイ りょくとうもやし しいたけ にんじん はくさい はくさいキムチ まいたけ ねぎ しめじ えのきたけ にんにく にら しょうが みかん りんご	600	25.9
27	金	ながさき ちゃんぽん★ （ちゅうかめん）		<毎月19日は食育の日・ 長崎県郷土料理> いそかあえ てづくりカステラ★	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと たまご のり	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう バター	しょうが にんじん キャベツ りょくとうもやし しいたけ きくらげ ねぎ こまつな はくさい きゅうり	627	25.8

<おしらせ> こんだて てんこう のうひんじょうきょう などにより変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

<児童のみなさんへ> 給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食箱は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。