



日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
3月	2/2節分 2/3立春 6-3家庭科 セレクト献立	赤鬼トースト カレービーンズ ポイルウィンナー 旬の野菜スープ サイダーポンチ	○	牛乳,大豆,ウィンナーソーセージ 	食パン,油,でんぷん せつぶんこんだて  節分献立 	にんにく,ピーマン,玉葱,キャベツ, ぶなしめじ,みかん缶,パイン缶, アタデココ
4火	B時程	麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル いよかん	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,押し豆腐	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ, ねぎ,干し椎茸,もやし,ニラ,いよかん
5水		チキンライス コールスローサラダ ABCマカロニスープ	○	牛乳,鶏肉,ロースハム	米,油,ABCマカロニ	玉葱,人参,ピーマン,キャベツ,にんにく, えのきたけ,ぶなしめじ
6木	海苔の日	シャケとりのりのお茶漬け れんこんと大豆のつくね 小松菜ともやしのお浸し	○	牛乳,鮭,刻みのり,刻み大豆,豚挽肉,鶏 挽肉,油揚げ	米,砂糖	れんこん,小松菜,もやし,人参
7金		味噌ラーメン 揚げワンタン 中華海藻サラダ	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,白味噌,刻み大豆, 生わかめ	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぷん,ワ ンタンの皮,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,干し椎茸, きくらげ,ねぎ,ニラ,もやし
12水		ごはん のり佃煮 肉豆腐 はるみ	○	牛乳,刻みのり,豚ばら肉,押し豆腐, 厚削り	米,砂糖,しらたき	人参,玉葱,ぶなしめじ,まいだけ,ねぎ, はるみオレンジ
13木	バレンタイン 献立	鮭のクリームペンネ グリーンサラダ ガトーショコラ	○	牛乳,鮭,牛乳,生クリーム,調製豆乳	ペンネ,小麦粉,バター,油,砂糖,粉糖, マーガリン(乳不使用)	にんにく,生姜,玉葱,マッシュルーム, ほうれんそう,キャベツ,水菜,人参
14金	図書委員会 リクエスト ブックメニュー 新一年保護者会	「ぼくのカレー」ポテチのせ つま塩だれサラダ 清見オレンジ	○	牛乳,豚肉,青のり カレー男がやってきた!	米,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, もやし,清見オレンジ
17月	2/16寒天の日 2/17千切り大根の日	切り干し大根ごはん 鶏肉とコーンの揚煮 いちごようかん	○	牛乳,油揚げ,けずり,鶏もも肉,粉寒天, しろあん	米,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも	切り干し大根,人参,いんげん,にんにく, 生姜,チンゲン菜,たけのこ,ねぎ,ホール コーン,いちごジャム
18火		ココア揚げパン 白菜のポトフ グリーンサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン, ウィンナーソーセージ	コッペパン,砂糖,油,じゃがいも	玉葱,人参,白菜,マッシュルーム,パセリ, キャベツ,ブロッコリー
19水	6-1家庭科 セレクト献立	ヘルシーチャーハン ピーマンとにんじんのチンジャオロース 小松菜と豆もやしのナムル	○	牛乳,卵,豚肉	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 	キャベツ,カリフラワー,ねぎ,にんにく, たけのこ,もやし,人参,ピーマン, 豆もやし,小松菜,生姜
20木	図書委員会 リクエスト ブックメニュー	和風スープスパゲティ 大根サラダ りすのcockのドーナッツ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,刻みのり,豆乳 くすのきだんちのねむりいす	スパゲッティ,油,砂糖,蒸しパンミックス	にんにく,玉葱,人参,エリンギ,干し椎茸, ぶなしめじ,葉ねぎ,大根
21金		ごはん 手作りコロッケ 野菜のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,白いんげんまめ,豚挽肉,わかめ, 絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌, けずり	米,じゃがいも,乾燥マッシュポテト, 小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油,砂糖	人参,玉葱,ホールコーン,キャベツ,ねぎ
25火		ミルクパン ラザニア 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ 野菜スープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ	ミルクパン,油,リボンパスタ,小麦粉, バター,砂糖,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,水菜,もやし, えのきたけ,ホールコーン,小松菜
26水		ごはん 豚ばらと大根の中華炒め 白身魚のウースタン 文旦(ぶんたん)	○	牛乳,豚ばら肉,たら,木綿豆腐,けずり, だし昆布	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	生姜,にんにく,人参,大根,きくらげ, いんげん,ねぎ,チンゲン菜, 文旦(ぶんたん)
27木	6-2家庭科 セレクト献立	こぎつねうどん さつまいもと豆腐のコロコロ天ぷら 小松菜ときのこのゆず和え	○	牛乳,油揚げ,厚削り,押し豆腐	うどん,砂糖,小麦粉,油,さつまいも	ねぎ,小松菜,人参,もやし,ぶなしめじ, ゆず果汁
28金	永田先生の リクエスト ブックメニュー B時程	きのこピラフ ガーリックポテトフライ 3びきのくまスープ	○	牛乳,ベーコン,調製豆乳,豆乳クリーム (乳なし) 3びきのくま	米,じゃがいも,油	人参,えのきたけ,ぶなしめじ,まいだけ, 玉葱,マッシュルーム,かぼちゃ,パセリ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー600kcal, たんぱく質23.0g, 脂質21.7g, 食塩相当量2.7g

家庭科の授業で6年生が 給食の献立を考えました!

授業で学んだ献立を考えるポイントをたくさん盛り込み、6年生が
給食の献立を立ててくれました。各班話し合い、食べる人のことを考え、
栄養バランスや旬の食材、新しいアイデア、寒い冬に合う献立を発表しました。
クラスから投票で選ばれた献立を実施します。お楽しみに!

2/3(月) 6-3「食べる時には せつぶん」

赤鬼トースト、旬の野菜スープ、サイダーポンチ、牛乳
食パンにケチャップを塗り、ピーマンを鬼の髪に見えるようにし、
給食室で焼きます。教室でソーセージは鬼の角、カレービーンズは鬼の目
や口などにして自分で鬼の顔を作りましょう!

2/19(水) 6-1「Haruhito presents ～中華は三小を救う～」

ヘルシーチャーハン、ピーマンとにんじんのチンジャオロース、小松菜と豆もやしのさっぱりナムル、牛乳

2/27(木) 6-2「和食製作委員会」

こぎつねうどん、さつまいもと豆腐のコロコロ天ぷら、小松菜ときのこのゆず和え、牛乳

