

2月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	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	17時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	茶めし	○	おでん 小松菜のいそ和え 芋ようかん	牛乳,さば節,揚げポール,はんぺん, 一口がんも,昆布,焼ちくわ,うずら 卵,のり,牛乳,粉寒天	米,麦,じゃがいも,こんにゃく,ちく わぶ,さつまいも,さとう	にんじん,だいこん,こまつな,もや し,コーン(缶)	598 kcal 21.8 g 13.4 g 2.5 g
2木	麦ごはん	○	鶏肉の変わりみそ焼き もやしサラダ えのき入りすまし汁	牛乳,とり肉,みそ,油揚げ,さば節, 昆布,とうふ,たまご	米,麦,さとう,油,こんにゃく	にんにく,にんじん,ごぼう,たけの こ,さやいんげん,えのき,ながねぎ, こまつな	556 kcal 25.1 g 19.5 g 2.5 g
3金	節分ごはん	○	いわしの竜田揚げ 沢煮わん ボンカン	ちりめんじゃこ,大豆,のり,牛乳,い わし,さば節,昆布,豚肉	米,麦,でんぷん,揚げ油,つきこん にゃく	しょうが,ごぼう,たけのこ,乾しい たけ,にんじん,だいこん,ながねぎ, ほんかん	600 kcal 30.3 g 20.2 g 2.5 g
6月	コーンライス	○	白身魚のHPパフ粉焼き もやしのサラダ じゃが芋とパフのスープ	牛乳,ホキ,粉チーズ,ベーコン,豚骨	米,麦,油,無塩バター,オリーブ油, パン粉,さとう,じゃがいも	たまねぎ,コーン(缶),にんにく,も やし,きゅうり,にんじん,セロリー, こまつな	586 kcal 24.5 g 22.2 g 2.7 g
7火	麦ごはん	○	きんぴらコロケ ゆかりきゃべつ 水菜と豆腐のすまし汁	牛乳,豚肉,昆布,さば節,豆腐	米,麦,油,さとう,じゃがいも,マッ シュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	ごぼう,たまねぎ,にんじん,キャバ ツ,ゆかり,だいこん,ながねぎ,きよ うな	608 kcal 18.9 g 19.9 g 2.2 g
8水	ハヤシライス	○	ハニーサラダ デコボン	豚肉,豚骨,生クリーム,牛乳	米,麦,油,バター,小麦粉,さとう,は ちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マカロニ(缶),グリン ピース,キャベツ,もやし,コーン (缶),こまつな,デコボン	649 kcal 20.8 g 23.2 g 2.1 g
9木	麦ごはん	○	鮭のおろし炊き 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,鮭,煮干し,油揚げ,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう, じゃがいも,ごま	しょうが,だいこん,たまねぎ,こま つな,もやし,にんじん	577 kcal 27.5 g 17.2 g 2.2 g
10金	五目あんかけ焼きそば	○	わかめスープ いちご	豚肉,いか,えび,ほたて貝柱,うずら 卵,とり骨,牛乳,わかめ,とうふ	蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たま ねぎ,たけのこ,はくさい,乾しいた け,もやし,こまつな,いちご	538 kcal 28.5 g 18.9 g 3.2 g
13月	ひじきごはん	○	きびなごのから揚げ かわけあえ 具だくさんみそ汁	ひじき,とり肉,油揚げ,牛乳,きびな ご,さば節,とうふ,みそ	米,麦,油,つきこんにゃく,さとう, でんぷん,揚げ油,ごま油,じゃがい も	乾しいたけ,にんじん,グリンピー ス,しょうが,切干大根,もやし,こま つな,きゅうり,ごぼう,だいこん,は くさい,ながねぎ	558 kcal 27.0 g 17.1 g 2.9 g
14火	カレーうどん 6年生が考えたメニュー	○	ゆでパフの甘醤油あえ りんごのマフィン	豚肉,さば節,昆布,油揚げ,牛乳,た まご	うどん,油,でんぷん,さとう,小麦 粉,無塩バター	たまねぎ,にんじん,ながねぎ,こま つな,ブロッコリー,キャベツ,りん ご,レモン	630 kcal 22.1 g 23.5 g 2.0 g
15水	麦ごはん	○	いかのチリソース 野菜のナムル 中華スープ みかん	牛乳,いか,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,でんぷん,揚げ油,ごま油,さ とう,ごま,油,はるさめ	にんにく,しょうが,もやし,こまつ な,にんじん,たけのこ,乾しいたけ, たまねぎ,ながねぎ,しょうが,みか ん	584 kcal 26.0 g 16.9 g 2.3 g
16木	照り焼き丼 6年生が考えたメニュー	○	ミネストローネ みかんゼリー	とり肉,牛乳,豚肉,とり骨,大豆,粉 寒天,ゼラチン	丸パン,さとう,でんぷん,油,じゃが いも,マカロニ	キャベツ,セロリー,にんじん,たま ねぎ,トマト,トマト(缶),オレンジ ジュース,みかん(缶)	560 kcal 26.8 g 20.3 g 2.3 g
17金	麦ごはん 6年生が考えたメニュー	○	ぶりの生姜焼き キャベツサラダ 豚汁	牛乳,ぶり,昆布,煮干し,豚肉,とう ふ,みそ	米,麦,さとう,油,ごま,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,ながねぎ,キャベツ,こま つな,にんじん,ごぼう,だいこん	602 kcal 28.0 g 23.0 g 2.8 g
20月	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 はるみ	とり肉,高野豆腐,牛乳,さば節,油揚 げ	米,麦,油,さとう,里芋	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ご ぼう,かぶ,かぶの葉,はるみ	574 kcal 25.1 g 16.7 g 2.3 g
21火	麦ごはん 6年生が考えたメニュー	○	ハンバーグ(塩麹) キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,豚肉,とり肉,たまご,さば節, かつお節,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,パン粉,さとう,でんぷん,ご ま	にんじん,たまねぎ,だいこん,キャ ベツ,こまつな,えのき	565 kcal 27.5 g 16.8 g 2.5 g
22水	麻婆ライス	○	カブとキノコのスー ゼとか	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,とり 肉	米,麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ながねぎ,にん じん,乾しいたけ,ニラ,チンゲンサ イ,しめじ,えのき,せとか	534 kcal 23.8 g 16.5 g 2.3 g
23木	天皇誕生日						
24金	メキシカンライス	○	大根サラダ ベジタブルシチュー みかん	とり肉,あさり,いか,えび,牛乳,か つお節,ちりめんじゃこ,とり骨,生 クリーム	米,麦,油,さとう,ごま,じゃがいも, バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,コーン(缶),マ カロニ(缶),グリンピース,だいこん, こまつな,キャベツ,セロリー,みか ん	608 kcal 26.2 g 19.3 g 2.4 g
27月	麦ごはん 6年生が考えたメニュー	○	手作りおおかふりかけ さわらの照り焼き 小松菜の梅醤油あえ 根菜汁	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,あ おのり,さわら,煮干し,とうふ,みそ	米,麦,ごま,さとう,でんぷん,油,こ んにゃく,じゃがいも	もやし,にんじん,こまつな,梅干し, ごぼう,だいこん,ながねぎ	585 kcal 29.5 g 16.5 g 2.3 g
28火	キーマカレーライス 6年生が考えたメニュー	○	キャベツとコーンのサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆,豚骨	米,麦,バター,油,じゃがいも,小麦 粉,さとう	たまねぎ,トマト(缶),にんにく, しょうが,セロリー,にんじん,こま つな,キャベツ,コーン(缶),りんご	660 kcal 21.7 g 23.2 g 2.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。



おいしい〜
味わって食べていますか?

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚(温度やかたさなど)も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

<p>甘味 (あまみ・かんみ) 砂糖</p>	<p>塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩</p>	<p>酸味 (さんみ) レモン 梅干し</p>	<p>苦味 (にがみ) ゴーヤ コーヒー</p>	<p>うま味 (うまみ) だし</p>
---------------------------------------	---	--	---	------------------------------------

