

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 りんご	とり肉,高野豆腐,牛乳,さば節,油揚げ	米,麦,油,さとう,じゃがいも,里芋	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,かぶ,かぶの葉,りんご	569 kcal 24.7 g 16.7 g 2.3 g
2金	節分ごはん <b>節分献立</b>	○	いわしのさんが焼き 沢煮わん いよかん	ちりめんじゃこ,大豆のり,牛乳,いわし,豚肉,みそ,のり,さば節,昆布,豚肉	米,麦,小麦粉,でんぷん,つきこん にゃく	ながねぎ,しょうが,ごぼう,もやし, にんじん,だいこん,いよかん	576 kcal 32.8 g 18.3 g 2.7 g
5月	麦ごはん	○	塩麹コロッケ ゆと小松菜の甘しょうゆ かきたま汁	牛乳,豚肉,さば節,とり肉,とうふ, たまご	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテ ト,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう, でんぷん	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつ な,ながねぎ	632 kcal 23.6 g 21.5 g 1.9 g
6火	茶めし	○	おでん 小松菜のいそ和え 芋ようかん	牛乳,さば節,揚げボール,一口が んも,昆布,焼ちくわ,うすら卵,のり, 寒天	米,麦,じゃがいも,こんにゃく,ちく わふ,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)	601 kcal 21.9 g 14.0 g 2.4 g
7水	フルコギ丼	○	春雨スープ	豚肉,牛乳,とうふ,とり骨	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,はる さめ	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,にんじん,ながねぎ,ニラ,乾しい たけ,えのき,こまつな,しょうが	553 kcal 22.2 g 16.8 g 2.3 g
8木	ひじきごはん	○	ししゃものから揚げ おこと汁 菊花みかん	ひじき,とり肉,油揚げ,牛乳,ししゃ も,さば節,生揚げ,あずき,みそ	米,麦,油,つきこんにゃく,さとう, でんぷん,小麦粉,揚げ油,里芋	乾しいたけ,にんじん,グリーンピー ス,だいこん,ごぼう,ながねぎ,万能 ねぎ,みかん	590 kcal 26.7 g 20.7 g 2.8 g
9金	二色パスタ(仔ツヤム)	○	大根サラダ ポークビーンズ	牛乳,かつお節,ちりめんじゃこ,白 いんげん豆,豚肉,生クリーム,豚骨	食パン,胚芽食パン,いちごジャム, 油,さとう,ごま,じゃがいも,バター	だいこん,にんじん,きゅうり,たま ねぎ,セロリー	557 kcal 23.7 g 19.1 g 2.7 g
12月	振替休日						
13火	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ	豚肉,大豆,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),レーズ ン,もやし,キャベツ,きゅうり	555 kcal 24.2 g 17.9 g 2.4 g
14水	メキシカンライス	○	せん切り野菜スープ 紅茶のカップケーキ	とり肉,あさり,いか,牛乳,豚肉,レ ンズまめ,とり骨,たまご,生クリー ム	米,麦,油,小麦粉,さとう,無塩パ ンター	たまねぎ,にんじん,コーン(缶),マ ッシュルーム(缶),グリーンピース,もやし, キャベツ,だいこん,セロリー	591 kcal 22.9 g 18.4 g 2.2 g
15木	麦ごはん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	メンチカツ キャベツと人参のサラダ しめじのみそ汁	牛乳,豚肉,おから,みそ,煮干し	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,油,さ とう,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コー ン(缶),ごぼう,しめじ,こまつな	648 kcal 23.6 g 21.7 g 2.6 g
16金	照り焼きフィッシュバーガー	○	三色ビシ ベジタブルシチュー	めかじき,とり肉,牛乳,とり骨,生ク リーム	丸パン,さとう,でんぷん,油,じゃが いも,バター,小麦粉	キャベツ,だいこん,きゅうり,にん じん,たまねぎ,こまつな,セロリー	597 kcal 23.6 g 19.0 g 2.9 g
19月	豚汁うどん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	おひだし りんごのマフィン	煮干し,豚肉,油揚げ,かまぼこ,み そ,牛乳,たまご,牛乳	冷凍うどん,里芋,ごま,小麦粉,無塩 バター,さとう	にんじん,乾しいたけ,だいこん,な がねぎ,こまつな,キャベツ,もやし, りんご,レモン	610 kcal 22.0 g 22.3 g 2.4 g
20火	麦ごはん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	鶏肉の生姜焼き ゆかりきゃべつ きのこのみそ汁	牛乳,とり肉,さば節,とうふ,みそ	米,麦	しょうが,りんご,キャベツ,ゆかり, だいこん,にんじん,えのき,しめじ, なめこ,乾しいたけ,ながねぎ,こまつ な	556 kcal 28.0 g 19.3 g 2.0 g
21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,マッシュルーム(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
22木	麦ごはん	○	鮭の韓国風だれ ビーフ炒め トックのスープ	牛乳,鮭,鮭,豚肉,とり骨,とり肉	米,麦,でんぷん,揚げ油,ごま油,さ とう,油,ビーフン,トック	しょうが,にんにく,にんじん,乾し いたけ,だけのこ,もやし,キャベツ, ビーマン,たまねぎ,ながねぎ,チン ゲンサイ	616 kcal 28.2 g 18.0 g 2.3 g
23金	天皇誕生日						
26月	たまご野菜のクッパ	○	野菜のナムル ミルクかりんとう	さば節,とり肉,とうふ,たまご,牛 乳,脱脂粉乳	米,麦,でんぷん,ごま油,ごま,さつ まいも,揚げ油,さとう	にんじん,たまねぎ,ニラ,ながねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	601 kcal 21.3 g 15.8 g 2.0 g
27火	麦ごはん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	たらと白菜のバターホイル焼き おひだし 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳,たら,チーズ,かつお節,さば 節,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,バター	しめじ,たまねぎ,ほくさい,こまつ な,キャベツ,もやし,にんじん,えの き,ながねぎ	562 kcal 32.4 g 16.8 g 2.5 g
28水	青椒肉絲丼	○	チゲ野菜ときのこのスープ ネーブルオレンジ	豚肉,高野豆腐,牛乳,とり肉,とり骨	米,麦,油,でんぷん,さとう	にんじん,たまねぎ,ビーマン,にん にく,しょうが,エリンギ,チンゲン サイ,しめじ,えのき,ながねぎ,ネー ブル	555 kcal 26.2 g 18.5 g 2.2 g
29木	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳,ぶり,わかめ,とうふ,さば節, みそ	米,麦,さとう,でんぷん,じゃがい も,揚げ油,油,つきこんにゃく,ごま	にんじん,ごぼう,キャベツ,ながね ぎ,だいこん	616 kcal 26.7 g 22.0 g 2.5 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。



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...

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

