

日(曜)				おもな しょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	働く力や体温 になる食品	血や肉を 作る食品	体の調子をよくなる食品	
3(月)	節分の献立			米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 鶏肉 大豆	キャベツ きゅうり しょうが 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	625 23.8
	いわしの かば焼き丼	牛乳	かおりづけ みぞれ汁 福豆	パン(乳) じゃがいも 油 砂糖 ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじき チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん しめじ えだまめ 大根 きゅうり	626 23.8
	ごはん	牛乳	生揚げと里芋のごまみそ煮 いそか和え	米 里芋 砂糖 ごま こんにゃく 油	牛乳 鶏肉 みそ のり 生揚げ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 もやし	645 26.8
	カツ玉丼(卵)	牛乳	和風サラダ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 小麦粉 小麦粉 パン粉 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 卵 わかめ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	653 25.9
	鶏肉と大根の カレー	牛乳	小松菜とわかめのサラダ 清見オレンジ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 わかめ	大根 玉ねぎ セロリ りんご トマト 小松菜 きゅうり とうもろこし 清見オレンジ	607 23.3
	菜和っ子おはしの日			うどん 砂糖 油 さつまいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し	大根 にんじん 長ねぎ ゆず 小松菜 キャベツ もやし	687 24.9
	鶏ねぎ塩ゆず うどん	牛乳	小魚入り大学芋 ごま和え	米 もち米 砂糖 油 さといも こんにゃく 小麦粉 パン粉	牛乳 あじ 青のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ 大根 長ねぎ	600 24.7
ごはん	牛乳	すきやき風煮 のり酢和え	米 しらたき 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ のり	白菜 にんじん えのきたけ しめじ 小松菜 キャベツ もやし	587 26.9	
豆とウインナーの ピラフ	牛乳	チキンナゲット 野菜スープ ハートのチョコプリン	米 油 でん粉 小麦粉 ココア 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しめじ かぶ キャベツ	649 24.9	
ごはん	牛乳	じゃがいもの肉みそソースかけ ごまだれサラダ	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり キャベツ	631 24.2	
ごはん	牛乳	四川豆腐 わかめのナムル	米 砂糖 油 でん粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ もやし きゅうり	613 25.4	
彩の国ふるさと給食【青森県】			米 砂糖 油 ちらたき 南部せんべい	牛乳 鶏肉 ほたて 油揚げ さば みそ	エリンギ にんじん しめじ ごぼう キャベツ えのきたけ 長ねぎ	679 31.5	
ほたてとエリンギ のごはん	牛乳	さばの西京漬け せんべい汁	米 油 砂糖 ごま油 クイツィオ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ もやし こまつな	670 31.8	
ガパオ風ライス	牛乳	クイツィオのスープ 目玉焼き(卵)	米 でん粉 油 ワンタン のり	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ もやし	627 26.4	
6年3組 オリジナルこんだて			中華めん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 茎わかめ きびなご みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ 小松菜 えのきたけ	612 28.3	
坦々めん	牛乳	きびなごフライ 茎わかめのチヨナムル	米 さつまいも 砂糖 でん粉 油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり 赤じそ えだまめ	639 26.5	
ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいものうま煮 ゆかり和え	パン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 いか えび あさり ひよこ豆 いんげん豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり	647 27.6	
フラワーロール パン	牛乳	豆とシーフードのトマト煮 コールスローサラダ	米 ハヤシルウ 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ きゅうり	660 24.5	
6年4組 オリジナルこんだて							

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。

6年生が考えた献立が給食に登場します！

6年生が、家庭科の学習を生かして1食分のバランスがよい給食の献立を考えました。21日が6年3組、28日が6年4組が考えた献立です。よく味わって食べましょう。



