

れいわ5ねん 2がつのこんだて



日	曜日	パン ごはん	ふりかけ など	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
1	水	むぎ ごはん			ごじる	メヒカリフライ (重さでくばる)	ひじきごはん のぐ		旬の食品 メヒカリ
2	木	ロール パン			こめこトマトシチュー	やさいソテー		ミックス フルーツ	米粉の シチュー
3	金	はいが ごはん		プルーン はっこう乳	ポークカレー	ごまずあえ			全年 ごはん多め
6	月	ごはん			ぶたじる	にざかな	あげだいず		2月3日 は節分
7	火	はいが ごはん			みそしる	おやこどんのぐ		黒みつか ん[きなこ]	大豆の加工品 きなこ
8	水	むぎ ごはん	のりの つくだに		さわにわん	さばのみぞれあんかけ			全年 ごはん多め
9	木	はいが ごはん			のっぺいじる	ツナそぼろ	しらたま ぜんざい		あずきの 栄養
10	金	はいが パン			カレービーンズ シチュー	コーンサラダ		いよ かん	自分に合っ た食事の量
13	月	むぎ ごはん	やきのり		きつねうどん 【あぶらあげ】	そぼろに			きつねうど んの由来
14	火	ごはん			みそしる	とりにくの たつたあげ	やさしいため		しょうが の働き
15	水	むぎ ごはん			にくじゃが	からししょうゆ あえ	だいずとじゃこ のいりに		だいずの 加工品
16	木	しょく パン			やさいのスープに	イタリアンペースト		いよ かん	旬の食品 いよかん
17	金	むぎ ごはん	なっとう 【たれ】		なまあげとだいこん のもの	ごましょうゆあえ			全年 ごはん多め
20	月	ごはん			マーボー豆腐	ちゅうかあえ		アイスデザ ート(豆乳)	全年 ごはん多め
21	火	ごはん			ちゅうかスープ	しろみざかなの チリソース	ゆでやさい		もやしの 栄養
22	水	ちゃめし			おでん	にびたし			自校炊飯
24	金	まる パン	りんご ジャム		ミネストローネ	きびなごフライ (重さでくばる)	こふきいも		いんげん 豆の栄養
27	月	くろ パン			マカロニの クリームに	ごぼうソテー		りんご	大豆の加工品 豆乳
28	火	ごはん			にくだんごとはくさい のスープ	はるまき		グレープ ゼリー	春巻の 由来

☆給食目標: きゅうしょくもくひょう 自分の体 じぶん からだ にあった食事 しょくじ りょう し の量を知ろう。

☆今月のはま菜ちゃん こまつな・さといも



★6年生分散型バイキング給食★

15日(水)・16日(木)・17日(金)

