れいわ6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	木	ぶどうパン		牛乳	ミネストローネ	とりにくのからあげ	こふきいも		いんげん豆の特徴
2	金	はいがごはん		プルーンはっこう乳	わふうカレー	ごまずあえ			**全学年ごはん多め**
5	月	ごはん		牛乳	かきたまじる	ぶたにくのごままぶし			**全学年ごはん多め**
6	火	ごはん		牛乳	ぶたじる	にざかな	あげだいず		２月３日は節分
7	水	ごはん		牛乳	くきわかめスープ	あげしゅうまい（低2個、中高3個）	はくさいのあまずいため		茎わかめの栄養
8	木	むぎごはん	なっとう【たれ】	牛乳	なまあげとだいこんのにもの	ごまじょうゆあえ			納豆の特徴
9	金	ロールパン		牛乳	ツナとこまつなのスパゲティ	ホットマリネ		りんごゼリー	旬の食品 **こまつな**
13	火	ごはん		牛乳	けんちんじる	かつおそぼろ	しらたまぜんざい		あずきの特徴
14	水	ごはん		牛乳	にくだんごとはくさいのスープ	あじフライ【ソース】			手作り肉だんご
15	木	くろパン		牛乳	さけのクリームシチュー	ごぼうソテー		いよかん	旬の食品 **いよかん**
16	金	ちゃめし		牛乳	きつねうどん【あぶらあげ】	そぼろに			自校炊飯
19	月	むぎごはん		牛乳	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		大豆の栄養
20	火	はいがごはん		牛乳	みそしる	おやこどんのぐ		黒みつかん【きなこ】	きなこの特徴
21	水	まるパン		牛乳	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**
22	木	むぎごはん	のりのつくだに	牛乳	みそしる	さばのみぞれあんかけ			**全学年ごはん多め**
26	月	むぎごはん		牛乳	ごじる	ひじきごはんのぐ	さかなのからあげ（重さでくばる）		魚はスメルト
27	火	むぎごはん	やきのり	牛乳	みそおでん【みそだれ】	にびたし			**全学年ごはん多め**
28	水	はいがごはん		牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかあえ			**全学年ごはん多め**
29	木	はいがパン		牛乳	カレービーンズシチュー	やさいソテー		ミックスフルーツ	自分に必要な食事の量

☆給食目標：自分の体にあった食事の量を知ろう。

☆今月のはま菜ちゃん

こまつな・ほうれんそう・ねぎ

★6年生分散型バイキング給食★

19日(月)・21日(水)・28日(水)