

れいわ3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 | 月 | むぎごはん | なっとう【たれ】 | ぎゅうにゅう | なまあげとだいこんのもの | ごまじょうゆあえ | | | 伝統的な食品 |
| 2 | 火 | ドッグパン | | ぎゅうにゅう | わふうポトフ | ツナサンドのぐ | | みかん | 体を温める冬野菜 |
| 3 | 水 | ごはん | | ぎゅうにゅう | ぶたじる | にぎかな | あげだいず | | 今年の節分 2月2日 |
| 4 | 木 | ごはん | | ぎゅうにゅう | のっぺいじる | しろみざかなのやさいあんかけ | ゆでやさい | | 魚はメルルーサ |
| 5 | 金 | むぎごはん | ふりかけ | ぎゅうにゅう | にくじゃが | にびたし | | アイスデザート | アイスは後から |
| 8 | 月 | はいがパン | チーズ | ぎゅうにゅう | カレービーンズシチュー | やさいソテー | | | 大豆の栄養 |
| 9 | 火 | はいがごはん | | ぎゅうにゅう | みそしる | おやこどんのぐ | | 黒みつかん【きなこ】 | 手作り黒みつかん |
| 10 | 水 | むぎごはん | | ぎゅうにゅう | ごじる | ひじきごはんのぐ | メヒカリフライ(重さでくばる) | | メヒカリの由来 |
| 12 | 金 | むぎごはん | ごましお | ぎゅうにゅう | かやくうどん | いりこおりどうふ | | | |
| 15 | 月 | ソフトフランスパン | | ぎゅうにゅう | ミネストローネ | サーモンフライ【ソース】 | ポイルドキャベツ | | 体にあった量を食べよう |
| 16 | 火 | むぎごはん | やきのり | ぎゅうにゅう | はまなちゃんにくだんごスープ | はくさいのちゅうかいため | | | 肉団子はごま入り |
| 17 | 水 | むぎごはん | | ぎゅうにゅう | さわにわん | ツナそぼろ | | 白玉ぜんざい | 小豆を使ったぜんざい |
| 18 | 木 | ちゃめし | | ぎゅうにゅう | おでん | にびたし | | はるみ | 自校炊飯 |
| 19 | 金 | ココアブレッド | | ぎゅうにゅう | こめこシチュー | ごぼうソテー | | いよかん | |
| 22 | 月 | はいがごはん | | ぎゅうにゅう | マーボーどうふ | だいこんのちゅうかいため | | りんごゼリー | 中高学年ごはん多め |
| 24 | 水 | はいがごはん | | プルーンはっこう乳 | ビーフカレー | ごまずあえ | | | 中高学年ごはん多め |
| 25 | 木 | はいがごはん | | ぎゅうにゅう | やさいのスープに | チキンライスのぐ | | しらぬひ | 中高学年ごはん多め |
| 26 | 金 | ロールパン | | ぎゅうにゅう | とうにゅうチャンポン | あげぎょうざ(低・中2個、高3個) | | | |

☆給食目標: 自分の体にあった食事の量を知ろう。

こんげつ 今月のはま菜ちゃん こまつな・ほうれんそう・キャベツ



6年生は
12日・19日・26日
お楽しみセレクト給食です♪

