

れいわ7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 |
|----|----|------------|-------------|---------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------|----------------------|
| 3 | 月 | 山菜 おこわ | | | きつねうどん 【あぶらあげ】 | そばろに | | | 自校炊飯 |
| 4 | 火 | ごはん | | | ふたじる | にぎかな | あげだいず | | 2月2日 は節分 |
| 5 | 水 | ごはん | | | タンタンスープ | はるまき | | | 春巻の 由来 |
| 6 | 木 | はいが ごはん | | | けんちんじる | ツナそばろ | しらたま ぜんざい | | あずきの 栄養 |
| 7 | 金 | まる パン | | | 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 | 体を温め る食事 |
| 10 | 月 | 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 | | | つくだ煮 の由来 |
| 12 | 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 | | 大豆の 栄養 |
| 13 | 木 | ごはん | | | みそしる | とりにくの たつたあげ | ごましょうゆあえ | | しょうが の特徴 |
| 14 | 金 | 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 | 月 | ロール パン | | | 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 豆の特徴 |
| 18 | 火 | ごはん | | | マーボー豆腐 | ちゅうかあえ | | | 全学年 ごはん多め |
| 19 | 水 | はいが ごはん | | プルーン はっこう乳 | ポークカレー | ごますあえ | | | 全学年 ごはん多め |
| 20 | 木 | ちやめし | | | おでん | にびたし | | | 全学年 ごはん多め |
| 21 | 金 | くろ パン | | | マカロニの クリームに | ごぼうソテー | | しら ぬひ | 旬の食品 しらぬひ |
| 25 | 火 | むぎ ごはん | | | くきわかめスープ | しろみざかなの チリソース | ゆでやさい | | 茎わかめ の栄養 |
| 26 | 水 | 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】 | きなこの 特徴 |
| 27 | 木 | はいが パン | | | チリコンだいこん | じゃがいものソテー | | りんご ゼリー | はま菜ちゃ ん料理 |
| 28 | 金 | むぎ ごはん | | | ごじる | ひじきごはん のぐ | メヒカリフライ (重さでくばる) | | 旬の食品 メヒカリ |

☆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・ほうれんそう・ねぎ



★6年生バイキング給食★

18日(火)・20日(木)・27日(木)

