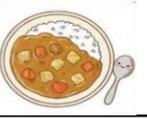


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人当り たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
2月	ガーリックトースト(リ) 	○	フレンチサラダ 町田野菜の冬のあったかシチュー 	牛乳,ベーコン,とり肉 生クリーム,豆乳	コッペパン,バター さとう,米サラダ油 じゃがいも,小麦粉	にんにく,キャベツ にんじん,とうもろこし 玉ねぎ,レモン汁 はくさい,ブロッコリー	584 kcal 22.2 g 31.7 g 1.6 g	給食目標 「マナーを守って 楽しく食べよう」
3火	節分ご飯	○	いわしの蒲焼 おひたし のっぺい汁	牛乳,大豆 炊き込みわかめ,いわし かつお節,とり肉 油揚げ	米,さとう,かたくり粉 米サラダ油,こんにゃく じゃがいも	しょうが,こまつな にんじん,もやし だいこん,ごぼう,ねぎ	586 kcal 23.9 g 22.5 g 2.4 g	【節分献立】 節分ご飯には、ま め(大豆)が入って います。 いわしのかば焼き は、いわしをひら いて油であげ、甘 辛いたれにからめ た料理です。
4水	シーフードピラフ	○	フライドベジタブル にんにくスープ 甘平	牛乳,ウィンナー,いか えび,ベーコン,たまご	米,米サラダ油 さつまいも,かたくり粉 オリーブ油,じゃがいも	にんにく,にんじん 玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,パプリカ れんこん,ごぼう,セロリ こまつな,甘平(かんぺい)	552 kcal 19.7 g 19.1 g 2.0 g	
5木	ターメリックライス	○	えびクリームソース 青大豆とひじきのサラダ ネーブル	牛乳,ベーコン,とり肉 豆乳,えび,いか ひじき,青大豆	米,米サラダ油,さとう	にんにく,玉ねぎ にんじん,マッシュルーム きゅうり,キャベツ ネーブル	538 kcal 23.3 g 15.2 g 1.8 g	
6金	わかめご飯	○	豆腐いり松風焼き 和風サラダ おこし汁	牛乳,炊き込みわかめ ぶた肉,とり肉 しぼり豆腐,みそ あずき	米,ごま,さとう かたくり粉,パン粉 米サラダ油,こんにゃく さといも	しょうが,玉ねぎ,ねぎ キャベツ,にんじん はくさい,とうもろこし ごぼう,だいこん	549 kcal 22.0 g 16.4 g 2.3 g	
9月	赤しそごはん	○	たまごやき 揚げごぼうのサラダ けんちん汁	牛乳,たまご とり肉,木綿豆腐	米,ごま,さとう 米サラダ油,かたくり粉 こんにゃく,さといも	にんじん,玉ねぎ,もやし こまつな,ごぼう だいこん,しめじ,ねぎ	572 kcal 22.8 g 21.6 g 2.7 g	【おこし汁】 2月8日は「これか ら お仕事ががんば るぞ!」という日 なので、体にいい お野菜や小豆を たくさん入れたお 汁を食べて、元気 をつける習慣があ ります。中にはど んな具が入ってい るかな?探しながら 食べてみてね!
10火	焼き豚チャーハン	○	フライビーンズ ウェーブワンタンのスープ はるみ	牛乳,焼き豚 大豆,とり肉	米,ごま油,かたくり粉 米サラダ油 ウェーブワンタンの皮	干しいたけ,にんじん ねぎ,しょうが,もやし こまつな,はるみ	592 kcal 23.8 g 23.6 g 2.0 g	
12木	ご飯	○	スタミナ納豆 鯖の塩焼き 即席漬け いちご	牛乳,ぶた肉,みそ ひきわり納豆,さば	米,ごま油,さとう,ごま	しょうが,にんにく 玉ねぎ,にら,ねぎ はくさい,にんじん いちご	574 kcal 29.1 g 20.9 g 1.8 g	
13金	トマトリゾット	○	大豆のカレー煮 コールスローサラダ さつまいものブラウニー	牛乳,とり肉,レンズまめ ベーコン,大豆,豆乳	オリーブ油,アルファ化米 さとう,米サラダ油 小麦粉,さつまいも 溶けない粉糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ にんじん,トマト キャベツ,とうもろこし きゅうり	623 kcal 23.2 g 26.0 g 2.0 g	
16月	ご飯	○	かじきの竜田揚げ きんぴら煮 みそ汁	牛乳,めかじき さつまいも揚げ みそ	米,さとう,かたくり粉 ごま油,こんにゃく ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん ごぼう,しめじ 玉ねぎ,ねぎ	591 kcal 24.3 g 21.2 g 2.0 g	【スタミナ納豆】 もともとは鳥取県 の給食から生まれ た、大人気のメ ニューです! ひきわり納豆に、 炒めたとりのひき 肉、そして隠し味 に「タバスコ」を ちょっぴり入れる のがおいしさの秘 密です。 スタミナ納豆に は、体を強くする 栄養がたっぷり 入っています。
17火	ねぎしょうゆラーメン(リ) 	○	ごま和え 安倍川さつま せとか	牛乳,ぶた肉 焼き豚,きな粉	冷凍ラーメン,さつまいも 米サラダ油,ごま油 ごま,さとう グラニュー糖	しょうが,にんにく にんじん,もやし キャベツ,ねぎ,にら こまつな,せとか	525 kcal 20.1 g 18.5 g 2.5 g	
18水	ご飯	○	マーボー豆腐(リ) パリパリれんこんサラダ いちご	牛乳,ぶた肉 みそ,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ,れんこん 干しいたけ,にら,いちご キャベツ,きゅうり,とうもろこし	563 kcal 22.7 g 20.8 g 2.2 g	
19木	キムたくご飯 	○	伴三糸(パンサンソー) ウースタン いよかん	牛乳,ぶた肉 絹ごし豆腐,たまご	米,米サラダ油,さとう ごま油,ごま,はるさめ かたくり粉	しょうが,にんじん,たくあん キムチ,もやし,きゅうり にんにく,干しいたけ たけのこ,だいこん,いよかん チンゲンサイ	543 kcal 21.5 g 19.2 g 2.5 g	6年生のリクエ スト給食で選ばれた 料理には、献立表 に(リ)マークがつ いています。 楽しみにしてい てくださいね。
20金	ご飯	○	手作りおかかふりかけ さけのあけぼの焼き 即席漬け 白菜のぼかぼか汁	牛乳,かつお節,さけ とり肉,絹ごし豆腐	米,ごま,さとう マヨネーズ卵不使用 かたくり粉	にんじん,キャベツ しょうが,はくさい えのき,ねぎ	561 kcal 29.4 g 20.3 g 2.2 g	
21土	ご飯 	○	米粉のポークカレー(リ) キャベツの福神漬け ホワイトゼリー	牛乳,ぶた肉,粉寒天	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ 福神漬,パイン缶	550 kcal 19.8 g 12.7 g 2.2 g	
25水	バターロール	○	発酵乳 クリスピーチキン グリーンサラダ トマトと豆乳の Pasta スープ	発酵乳,とり肉 豆乳,ベーコン,ウィンナー	バターロール,小麦粉 コーンフレーク 米サラダ油,さとう マカロニ	キャベツ,にんじん とうもろこし,えだまめ レモン汁,玉ねぎ,トマト ほうれんそう	620 kcal 26.8 g 23.8 g 2.7 g	・献立は都合によ り変更する場合が あります。
26木	白ごまタタうどん 	○	即席漬け 抹茶ケーキ(リ) いちご	牛乳,ぶた肉 焼きちくわ,油揚げ みそ,たまご,豆乳	米サラダ油,冷凍うどん さとう,ごま,小麦粉 上新粉,甘納豆	玉ねぎ,にんじん キャベツ,ねぎ きゅうり,いちご	569 kcal 19.8 g 24.9 g 2.4 g	・太字の野菜は地 場野菜使用予定 です。
27金	ビビンバ(リ) 	○	中華風コーンスープ はるみ	牛乳,ぶた肉,油揚げ とり肉,たまご	米,ごま油,さとう ごま,米サラダ油 かたくり粉	にんにく,しょうが,もやし ぜんまい,こまつな,ねぎ にんじん,玉ねぎ,はるみ クリームコーン,とうもろこし	532 kcal 22.6 g 20.0 g 2.2 g	

6年生の「心に残る給食」メモリアル

卒業を控えた6年生から、思い出のメニューとメッセージが届きました!

【麻婆豆腐】  
麻婆豆腐。初めて食べたとき美味しかったから。(6年1組 Oさん)



【抹茶ケーキ】  
・私が病気で休んでしまい、食べられなかったから、めっちゃショックだったから。(6年1組 Kさん)  
・班のひと「最後にこれのレシピ知りたい!」などを話していたから。(6年3組 Iさん)

