

2がつこんだて

日	こんだて	牛乳	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杯キー	
						たんぱく質	脂質
						食塩相当量	
3月	せつぶんこんだて	○	ぎゅうにゅう いわしのり あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	さやいんげん だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし		
	いわしごはん					534 kcal	
	ぐたくさんみそしる					20.9 g	
	あげだいずのサラダ					19.7 g	
4火	ぎょかいピラフ	○	ぎゅうにゅう あさり いか ウィンナー だいず ひよこまめ	あぶら こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ はくさい かんきつ		
	はくさいとおまめのスープ					499 kcal	
	やきハッシュドポテト					18.1 g	
	くだもの(かんきつ)					15.0 g	
5水	タコライスふう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ あぶら さとう しゅうまいのかわ マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト はくさい ほうれんそう ゆずゼリー		
	マカロニスープ					535 kcal	
	ゆずゼリー					17.4 g	
						13.9 g	
6木	6-1 こんだて	○	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン セロリー クリームコーン にんにく		
	ピザトースト					513 kcal	
	コーンスープ					20.6 g	
	ジャーマンポテト					18.0 g	
7金	6-2 こんだて	○	ぎゅうにゅう とうふ たまご さば みそ ハム	こめ でんぷん さとう じゃがいも たまごなしマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな ねぎ きゅうり		
	ごはん					595 kcal	
	かきたまじる					29.3 g	
	さばのみそにポテトサラダ					21.9 g	
10月	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう さつまあげ うずらたまご こんぶ こまい のり みそ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん キャベツ きゅうり れんこん とうもろこし ゆず		
	おでん					553 kcal	
	こまいのいそべあげ					20.0 g	
	ゆずみそあえ					20.6 g	
12水	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう みそ あじ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな たけのこ		
	りきゅうじる					503 kcal	
	あじのなんぶやき					25.0 g	
	ダイコンのかわのきんぴら					15.9 g	
13木	ガーリックパセリライス	○	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず ベーコン	こめ あぶら さとう はるまきかわ じゃがいも たまごなしマヨネーズ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ プルーン		
	ミネストローネ					569 kcal	
	ベーコンポテトはるまき					17.5 g	
	ドライブルーン					21.2 g	
14金	さんさいきつねうどん	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく おから わかめ	うどん あぶら こむぎこ さつまいも さとう	さんさい にんじん キャベツ きゅうり だいこん		
	ココアサツマイモドーナッツ					579 kcal	
	わかめとダイコンのサラダ					21.3 g	
						20.4 g	
15土	ぶたすきどん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう りょくとうはるさめ ごま さとう	にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり いちご		
	はるさめサラダ					501 kcal	
	いちご					20.0 g	
						15.0 g	
18火	イチゴジョア	○	いちごジョア とりにく だいず ツナ	あぶら こめ さとう じゃがいも こむぎこ きょうぎのかわ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ マッシュルーム はくさい トマト キャベツ だいこん きゅうり		
	とりごぼうピラフ					482 kcal	
	ジュリエンヌスープ					18.1 g	
	サモサ					9.3 g	
19水	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あかうお かつおぶし おかかマヨあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも たまごなしマヨネーズ	だいこん にんじん こまつな ねぎ きゅうり		
	みそしる					495 kcal	
	あかうおしょうゆに					23.4 g	
	おかかマヨあえ					16.1 g	
20木	かしわパン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず	かしわパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト かんきつ		
	チリコンカン					619 kcal	
	ポテトコロッケ					23.2 g	
	くだもの(かんきつ)					26.4 g	
21金	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とうふ わかめ なまあげ ぶたにく だいず みそ チーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	にんじん ほししいたけ だいこん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ りょくとうもやし		
	おろしじる					536 kcal	
	なまあげのカレーチーズやき					24.0 g	
	じゃこあえ					20.3 g	
						2.1 g	



25 火	いちごロールパン	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり	イチゴロールパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト キャベツ かんきつ	568 kcal
	マンハッタンクラムチャウダー					18.3 g
	コルカノン					24.2 g
	くだもの (かんきつ)					3.2 g
26 水	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし のり	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいずもやし キャベツ いちご	450 kcal
	しおにくじゃが					15.8 g
	いそかあえ					10.6 g
	くだもの (いちご)					1.5 g
27 木	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	こめ むぎ あぶら りよくとうはるさめ でんぷん ごま ぎょうざのかわ さとう	にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく キャベツ にら りよくともやし きゅうり	522 kcal
	はるさめスープ					18.5 g
	ジャンボぎょうざあまざあん					21.2 g
	ごまあえ					2.2 g
28 金	ベーコンピラフ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ひよこまめ たまご	あぶら こめ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン セロリー キャベツ トマト きゅうり	571 kcal
	カレーポトフ					21.8 g
	トマトオムレツ					25.3 g
	フレンチサラダ					2.5 g

2月給食だより

校長 西 和昌

栄養士 瀬戸 浩子

日に日に寒さが増し、風邪などの体調不良でお休みの児童が増える時期になりました。しかし、よく食べて、よく活動をして、よく寝る、基本的なことではありますが、生活リズムをととのえるだけで、風邪をひきにくくすることができます。ぜひご家族皆さんで、早寝・しっかりごはん・運動を、意識していただけたらと思います。

○献立について

1月は、小山田三つ葉を使う予定でしたが、寒さで収穫できなくなってしまったため、かわりに市場から仕入れた水菜を使用しました。2月もキャベツ・白菜・長ネギなどを使用予定です。また、2月には、6年1組献立、6年2組献立を実施します。家庭科の授業で学習したことをいかして献立作成をしてくれました。お楽しみに！

○献立紹介

○ゴマトースト 2人分

食パン 2枚

- ・黒すりごま スプーン1杯
- ・砂糖 スプーン1杯
- ・オリーブオイル (サラダ油でも) スプーン1杯
- ・バター (マーガリンでも) 10g位

作り方

バターを常温に戻し、調味料を合わせておく。

甘さを調整し、食パンに塗り、焼く。

できあがり

○いか天ご飯 2人分

ごはん2人分

いか 30g位 揚げ油 適量

でんぷん・米粉 スプーン2～3杯ずつ

- ・酒 スプーン1杯 ・砂糖 スプーン1杯
- ・しょうゆ スプーン1杯

作り方

いかにでんぷん米粉をまぶし、油で揚げる。

調味料を合わせて電子レンジで加熱しておく

揚げたいかをたれとあわせ、ごはんにあわせ

できあがり。お好みでのりやごまも！

○1月の給食食材産地について

にんじん	町田	しょうが	高知	じゃがいも	北海道	キャベツ	神奈川	ぶり	長崎
白菜	町田	にんにく	青森	人参	千葉・茨城	みかん	和歌山	いか	ペルー
こまつな	町田	きゅうり	群馬・宮崎	白菜	茨城	里芋	東京	さつまいも	茨城
じゃがいも	町田	もやし	栃木	れんこん	茨城	ごぼう	青森	ごぼう	青森
ながねぎ	町田	りんご	岩手	たまねぎ	北海道	りんご	岩手	豆もやし	栃木
だいこん	町田	えのきたけ	長野	こまつな	東京	みかん	和歌山	セロリ	静岡
かぶ	町田	ほうれんそう	町田	ぶなしめじ	長野	さやいんげん	沖縄	米	町田産・広島県産・国産