



日	曜	こんだて		つかわれているしょくひん			えいようか			
		しゅよく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのしょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キCal)	たんぱく質(グラム)	
3	月	ごはん 		いわしのかばやきどん きなこだいず みそけんちんじる	こめ あぶら さとう でんぷん さといも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし だいず とうふ きなこ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	684	27.3	
2/2(日)は節分です。(今年は立春が2/3(月)のため。)節分に縁起がよいとされる食べ物のひとつ「大豆」です。										
4	火	ごはん 		とうふとひきにくのにこみ しおこんぶあえ みかん1/2	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ だいこん みかん	585	23.1	
5	水	かぼちゃほかほかうどん 		あじフライ かいそうサラダ	めん さとう あぶら ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい ねぎ まいたけ きゅうり キャベツ コーン	632	23.8	
☆ 6年3組代表児童が考えた献立です。テーマは、「心もからだもほかほか」										
6	木	ごはん 		マーボー豆腐 はるまき くきわかめのチヨナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ まいたけ もやし えのき ねぎ	681	27.1	
☆ 6年1組代表児童が考えた献立です。テーマは、「ほっこり中華料理」										
7	金	2しゆるいあげパン (キャラメル・ココア) 		ふゆやさいシチュー いよかん1/4	パン あぶら さとう さつまいも ココア キャラメル パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ちゅうりぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー しめじ こまつな いよかん	606	20.3	
☆ 6年4組代表児童が考えた献立です。テーマは、「旬の給食」										
10	月	ごはん 		あぶらふのたまごじ えのきいりいそかあえ	こめ あぶら さとう おふ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ のり	たまねぎ えのき にんじん こまつな キャベツ えのき	638	25.8	
12	水	なめし(菜飯) 		きびなごカリカリフライ いもだんごじる	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま げんまいこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく きびなご	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	572	20.4	
13	木	ごはん 		あじつけのり さけのパンこやき とんじる フルーツポンチ	こめ あぶら さとう もちごめこ パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう のり さけ たまご チーズ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん(かん) パイン(かん)	685	28.5	
☆ 6年2組代表児童が考えた献立です。テーマは、「心もからだも温まるう！」										
14	金	しゅんのしょくざいの はいったスパゲティ 		めだまやき こまつなとわかめのサラダ	めん さとう あぶら オリーブあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろツナ たまご わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー しめじ コーン こまつな キャベツ きゅうり	604	29.2	
☆ 6年5組代表児童が考えた献立です。テーマは、「旬の食材をふんだんに使ってパワーUP!」										
17	月	ツイストパン 		ポテトのミートソースあえ コールスローサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	607	24.9	
18	火	ごはん 		チキンチキンごぼう ピリからあえ たまごいりごもくスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ	ごぼう だいこん えだまめ キャベツ ねぎ カーボロネロ ほししいたけ	685	31.9	
さいたま市で採れたヨーロッパ野菜「カーボロネロ」を入れた「卵入り五目スープ」を取り入れました。										
19	水	ごまとうにゅうたんめん 		だいずのしやりしやりあげ ちゅうかきゅうり	めん さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう だいず	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり	690	32.5	
20	木	こまつなチャーハン 		さといものあまからあげ わかめスープ	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なんと とりにく わかめ	にんじん コーン にんにく こまつな たまねぎ えのき	578	20.2	
21	金	ごはん 		もずくどん こいわしフライ ごまあえ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく いわし	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン こまつな もやし	627	24.9	
25	火	ライスボールパン 		ウインナーとじゃがいものこみ マカロニサラダ	パン あぶら さとう こめこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	623	20.1	
26	水	ごはん 		キムムッチ(かんこくふうりかけ) なまあげのあまずに かおりづけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう なまあげ のり ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいこん	632	23.4	
27	木	ごぼうとぶたにくのまぜごはん 		さばのみそに さわにわん	こめ あぶら さとう でんぷん しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく なまあげ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん みかん ねぎ	592	27.0	
28	金	ごはん 		ソイどん みぞれじる ゆかりあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	しゅんぎく だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし ゆかり きゅうり	613	25.9	
・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。								へいきんえいようか	626	25.2



12月に6年生が、家庭科の授業で「バランスのよい献立のたて方」を学習しました。五大栄養素と主食・主菜・副菜・汁物を意識して献立をたてる大切さを学びました。その内容をもとに、2月の給食の献立を6年生に考えてもらい代表で5人の献立を選びました。給食で紹介する献立以外にも、とても工夫された献立がたくさんありました。





