

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
2	月	メロンパン	○	とりにくとやさいのトマトにりんごサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん しめじ トマト(かん) キャベツ りんご	じゃがいも あぶら さとう	
3	火	ごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきののもの みそしる ふくまめ	いわしのサクサクあげ ひじき とりにく ほねく あぶらあげ わかめ みそ ふくまめ	にんじん いんげん だいこん しめじ	あぶら さとう	
<p>えほん</p> <p>絵本給食で「節分の献立」です。節分には、健康や安全を願って豆まきをしたり、いわしを飾る風習があります。</p>								
4	水	パン	○	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ いちごジャム	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら いちごジャム	
5	木	むぎごはん	○	わふうハンバーグ おひたし にゅうめんじる	ハンバーグ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ	さとう でんぷん さとう そうめん	
6	金	たかなごはん	○	たかなごはん あんかけうどん おかかあえ	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たかなづけ しょうが はくさい えのきたけ あおねぎ だいこん ほうれんそう	(ごはん) ごま あぶら うどん でんぷん さとう	
<p>「地産地消の日のこんだて」です。白菜、大根、ほうれん草は和歌山市で栽培されたものです。</p>								
9	月	パン	○	くまのぎゅうコロッケ れんこんサラダ たまごスープ		れんこん にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんじん しめじ	くまのぎゅうコロッケ あぶら さとう あぶら ごま	
10	火	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま	
11	水	<p>建国記念の日</p>						
12	木	ごはん	○	おでん こんぶあえ ぶりかけ	とりにく うすらたまご ひらてん あつあげ ちくわ しおこんぶ のりぶりかけ	こんにゃく だいこん はくさい こまつな にんじん	じゃがいも さとう	
13	金	ごはん	○	とりにくのレモンソース ゆでブロッコリー チンゲンサイのスープ	とりにく	レモンかじゅう ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
16	月	パン	○	チーズバーガー コーンポタージュスープ	ハンバーグ スライスチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぷん	
17	火	チャーハン	オレンジジュース	チャーハン ぎょうざ・フライドポテト ラーメン りっちゃんサラダ	やきぶた ぎょうざ ぶたにく なると ハム こんぶ かつおぶし	ねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ もやし あおねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	(ごはん) ごまあぶら じゃがいも あぶら ちゅうかめん さとう あぶら	
<p>5年生グラプリメニューです。グラプリに輝いた5年生より「おいしさバクハツワイワイランチ!です。みんなに人気そうな給食をえらびました。とてもおいしいからいっぱい食べてね!」外国語専科の先生より「I'd like pizza.」の単元で、宮小学校のみんなのためにランチメニューを考えました。グループで発表し、各クラスのナンバーワン、そして5年生全体のナンバーワンを決めました。給食時間に英語で紹介します。お楽しみに。」</p>								
18	水	こめこパン	○	にくだんごやさいのスープにフライビーンズ	にくだんご だいず	はくさい にんじん だいこん しめじ しょうが あおねぎ	はるさめ でんぷん あぶら	
19	木	ごはん	○	さんまのごまみそだれ いとこんにゃくのいためもの すましじる	さんま みそ ぶたにく とりにく わかめ	いとこんにゃく にんじん いんげん こまつな えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ふ	
<p>絵本給食です。どんな絵本かな?お楽しみに!</p>								
20	金	ごはん	○	すきやき ごまあえ	ぎゅうにく とうふ	はくさい たまねぎ エリンギ いとこんにゃく ねぎ もやし こまつな にんじん	ふ さとう さとう ごま	
23	月	<p>天皇誕生日</p>						
24	火	ごはん	○	ぶりのダイコンおろしソース ゆずみそのふろふきダイコン ダイコンのみそしる	ぶり しろみそ あぶらあげ みそ	だいこん だいこん ゆずかじゅう だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう	
<p>3年生の国語で学習する「ゆうすげ村の小さな旅館」という物語の中でダイコンづくしの料理が登場します。物語の中の気分を味わえるよう、ダイコンづくしの献立を考えました。</p>								
25	水	あげパン	○	はるキャベツとベーコンのペペロンチーノ ごぼうサラダ	ベーコン	にんにく はるキャベツ たまねぎ エリンギ ごぼう こまつな とうもろこし	スパゲッティ オリーブオイル さとう ごま	
26	木	セルフおにぎり	ジョア	エビフライ・かきあげ ツナサラダ ・くだもの(みかん) みそしる	エビフライ・かきあげ ツナ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	あぶら さとう ぶ	
<p>給食献立選手権で選ばれた6年1組の「パワーメニュー!」です。6年1組より「食べて元気が出るかきあげやエビフライを入れました。また、ビタミンやミネラルを補給できるツナサラダやみそ汁を入れました。みんなでかぜをひかずに思い出を作りましょう。」</p>								
27	金	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ かんこくのり	ぶたにく とうふ あかみそ ハム かんこくのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ さとう	

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

※はし、マスク、ハンカチは毎日洗って持ってきてましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上