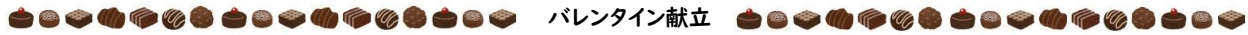

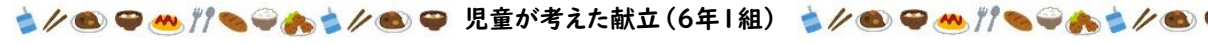
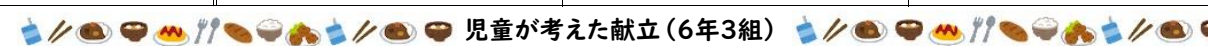


日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 284~(kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
3月	☺	節分は、季節の変わり目のことで、1年に4回あります。2月3日であることが多いですが、今年の節分は2月2日です。節分の翌日は立春(りっしゅん)といい、暦の上ではこの日から春が始まります。季節の変わり目には鬼が出ると信じられていたことから、魔除けの力があるとされる豆をまいたり、焼きたいわしの頭とヒラギの葉を玄関先に飾り、いわしのおいやヒラギのとげで鬼を追い払ったりする風習が生まれました。自分の歳の数だけ豆を食べると、1年間健康に過ごせるといわれています。					667
		ごはん		こめ			
		いわしのかばやき	いわし	でんぶん あぶら さとう			
		みそけんちんじる	とうふ みそ	さといも こんにやく あぶら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな	27.0	
		きなこだいず	だいず きなこ	さとう			
4火	☺	ごはん		こめ		585	
		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ ねぎ しょうが にら にんにく		
		チョレギサラダ	のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんにく こまつな あかピーマン	26.7	
5水	☺	ソイどん(おぎごはん)	だいず ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	ピーマン	626	
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな		
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ	24.3	
6木	☺	むぎごはん		こめ むぎ		551	
		さいのくになつとう	なつとう				
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	23.2	
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし		
7金	☺	ゆかりごはん		こめ	ゆかり	595	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう			
		さつまじる	とりにく みそ	さつまいも こんにやく あぶら	だいこん こまつな ねぎ にんじん	23.7	
		みかん			みかん		
10月	☺	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	はくさい ねぎ ピーマン ホールコーン	551	
		おこげのスープ	とりにく	あぶら おこげ はるさめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にら		
		ナムル		さとう あぶら	だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	24.8	
12水	☺	さんさいうどん	ぶたにく なんと	じごなうどん さとう	にんじん ねぎ わらび うど みずな ほししいたけ たけのこ えのきたけ	583	
		しゃりしゃりだいず	だいず	こむぎこ でんぶん あぶら さとう			
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	24.3	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			
13木	☺	むぎごはん		こめ むぎ		630	
		なまあげのすきに	ぶたにく なまあげ	さとう じゃがいも あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ		
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	26.1	
14金	☺	 バレンタイン献立 					
		ツナコーンピラフ	ツナ	こめ あぶら	たまねぎ ホールコーン	606	
		ハートのハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ にんにく トマト しょうが		
		こめこマカロニスープ	ベーコン	こめこ あぶら	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん こまつな	23.2	
		チョコプリン		チョコプリン			

17 月	ごはん		こめ		578	
	ホキのやくみソースがけ	ホキ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	20.3	
	すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ		
	みかん			みかん		
18 火	ぶどうパン		ぶどうパン		641	
	カーボロネロのチャウダー	ベーコン きゅうにゅう しろはなまめ あさり	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ カーボロネロ	22.5	
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ		
 児童が考えた献立(6年2組)						
19 水	いわつきくさんのごはん		こめ		628	
	ぶただいこんいため	ぶたにく	しらたき あぶら さとう	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん しょうが	28.9	
	キャベツとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ		キャベツ えのきたけ		
	いちご			いちご		
20 木	むぎごはん		こめ むぎ		593	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ にんにく にんじん	25.0	
	はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん こまつな		
 児童が考えた献立(6年1組)						
21 金	ナン		ナン		553	
	さいたまやさいカレー	とりにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが トマト	23.5	
	こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
	りんご			りんご		
25 火	~青森県郷土料理~ 青森県は、ほたての産地として有名です。うま味成分のグルタミン酸やコハク酸などが含まれています。せんべい汁は、南部せんべいを入れた汁物です。南部せんべいは、水で練った小麦粉をかたく焼いたものです。寒い時期の保存食として食べられてきました。					603
	ほたてとエリンギのごはん	ほたて とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ エリンギ	26.4	
	あじフライ	あじ	パンこ あぶら こむぎこ			
	せんべいじる		しらたき なんぶせんべい	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな		
26 水	カントンめん	いか ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ	590	
	はるまき	ぶたにく	あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	26.8	
	ピリからきゅうり		さとう あぶら	きゅうり		
27 木	さきたまライスボール		さきたまライスボール		645	
	チキンビーンズ	ベーコン とりにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース	28.9	
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん		
 児童が考えた献立(6年3組)						
28 金	わかめごはん(いわつきまい)	わかめ	こめ むぎ		635	
	さばのねぎみそやき	さば みそ	さとう	ねぎ	25.3	
	とんじる	ぶたにく みそ	こんにやく さとも あぶら	にんじん だいこん ねぎ はくさい えのきたけ		
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし		

献立は、都合により変更することがあります。

基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	603
たんぱく質 (g)	21~32	25.1



19日(水)・21日(金)・28日(金)は、それぞれ6年生が家庭科の授業で考えた献立を提供します。グループごとに、栄養バランスや旬、地産地消を意識して献立を立てました。各クラスで選ばれた1グループの献立が登場します。当日は、献立のポイントなどをお昼の放送で伝えてもらう予定です。