


日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価
			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	
2月		むぎごはん		こめ むぎ		586
		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
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。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イラギの葉を玄関先に飾り、いわしのにおいやヒイ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。				606
		いわつきくさんのごはん		こめ		
		いわしのかばやき	いわし	でんぶん あぶら さとう		22.4
		みそけんちんじる	とうふ みそ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな	
		ふくめめ	だいず			
4月		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	キムチ ホールコーン ねぎ ピーマン	569
		おこげのスープ	とりにく	あぶら はるさめ おこげ	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 もやし にんにく きゅうり しょうが	25.1
5月		むぎごはん		こめ むぎ		571
		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 こねぎ たまねぎ にんじん	
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし	18.5
		りんご			りんご	
6月		さきたまライスボール		さきたまライスボール		682
		だいずのインドふうにこみ	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト しょうが	
		ツナマヨサラダ	ツナ	あぶら たまごふしようにマヨネーズ	キャベツ きゅうり	31.9
9月		こくとうあげパン		くろパン あぶら さとう		614
		とうふのスープに	とうふ とりにく ほたて	あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	
		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	24.9
10月		ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと	じごなうどん さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ	560
		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	25.1
11月		建国記念の日				
12月		むぎごはん		こめ むぎ		593
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら みそ さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ しょうが	
		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	25.0
13月		 バレンタイン献立 				670
		カレーピラフ	とりにく あさり	こめ バター あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	
		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	26.5
		こめこのマカロニスープ	ベーコン	こめこマカロニ あぶら	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん こまつな	
		チョコクレープ		チョコクレープ		

16 月		ツナごはん	ツナ	こめ さとう	にんじん	571	
		ねぎみそあげぎょうざ	ぶたにく みそ だいず	あぶら でんぶん さとう こむぎこ こんにゃく	ねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	20.2	
		いもだんごじる		じゃがいもボール あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな		
17 火		にくみそどん (いわつきくさんのごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	578	
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	26.8	
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
18 水		児童が考えた献立(6年2組)				590	
		ピタパン		ピタパン			
		チリコンカン	だいず ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト		
		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら たまごふしようにマヨネーズ	キャベツ ブロッコリー ホールコーン		
		さいたまけんさん いちごゼリー		さいたまけんさんいちごゼリー			
19 木		むぎごはん		こめ むぎ		627	
		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 こんにゃく	にんじん たまねぎ	25.3	
		キャベツの たくあんあえ			キャベツ たくあん		
20 金		児童が考えた献立(6年3組)				681	
		わかめごはん (いわつきまい)	わかめ	こめ むぎ			
		さばのたつたあげ	さば	でんぶん あぶら	しょうが		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ		
		こまつなのいそかあえ	のり		こまつな もやし		
23 月		天皇誕生日					
24 火		～広島県郷土料理～ もぶりごはんの『もぶる』とは、広島の方言で『混ぜ込む』という意味があります。炊いたごはんに野菜などの具材を混ぜ込んで作ります。農作業の合間にさっと食べられる食事としてや、お祝いの席や法事などで食べられてきました。				584	
		もぶりごはん	だいず あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん		
		あかうおの すだちしょうゆやき	あかうお	さとう	すだち		
		さつまじる	とりにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら さつまいも	だいこん こまつな ねぎ にんじん		
25 水		児童が考えた献立(6年1組)				620	
		みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし ホールコーン にら		
		のりしおポテト	のり	じゃがいも あぶら			
		きゅうりともやしの ピリからあえ		さとう あぶら	もやし きゅうり		
		みかん			みかん		
26 木		いわつきくさんのごはん		こめ		582	
		なまあげと さといものにももの	なまあげ とりにく いか	さとう さといも あぶら こんにゃく でんぶん	にんじん だいこん ほししいたけ		
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン		
27 金		むぎごはん		こめ むぎ		613	
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン		
献立は、都合により変更することがあります。						平均栄養量	
						エネルギー (kcal)	605
						たんぱく質 (g)	24.4

18日(水)・20日(金)・25日(水)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。