

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(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	
2月	朝食	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	朝食	節分は、季節の変わり目のことと、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、焼い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。				
		いわつきくさんのごはん		こめ		606
		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 こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな	
		ふくまめ	だいす			
4月	朝食	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	
5月	朝食	むぎごはん		こめ むぎ		571
		うましおにくじやが	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	
		りんご			りんご	18.5
6月	朝食	さきたまライスボール		さきたまライスボール		682
		だいすの インドふうにこみ	ぶたにく だいす	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 たまごふしようマヨネーズ	キャベツ きゅうり	
7月	朝食	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	
8月	朝食	ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ なると	じごなうどん さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ	560
		しゃりしゃりだいす	だいす	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	
9月	朝食	建国記念の日				
		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	
10月	朝食	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
		パレンタイン献立				
		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	670
11月	朝食	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		
						26.5

		ツナごはん	ツナ	こめ さとう	にんじん	
16 月		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	571
		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	20.2
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
		すまじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	26.8
18 水		児童が考えた献立(6年2組)				
		ピタパン		ピタパン		590
		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 たまごふしうマヨネーズ	キャベツ ブロックリー 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		22.7
19 木		むぎごはん		こめ むぎ		
		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	
		キャベツの たくあんあえ			キャベツ たくあん	25.3
20 金		児童が考えた献立(6年3組)				
		わかめごはん (いわつきまい)	わかめ	こめ むぎ		681
		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	25.1
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。				
		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	25.5
25 水		児童が考えた献立(6年1組)				
		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	620
		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	23.4
26 木		いわつきくさんのごはん		こめ		
		なまあげと さといものにもの	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	582
		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	24.2
27 金		むぎごはん		こめ むぎ		
		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	613
		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	20.4

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。