



日曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
3月	いわしのかばやきごはん 豆腐汁 きなこ豆	節分献立	七分つき米 でんぷん なたね油 さとう	牛乳・まいわし 絹ごし豆腐 かまぼこ だし昆布 かつお削り節 きな粉・大豆	しょうが だいこん えのきたけ ほうれんそう 長ねぎ	節分献立 「鬼はそと～福はうち～」給食でも大豆と、鬼が苦手とするいわしを出します。	644 28.2
4火	スパイシートマトライス やさいチップス くだもの(みかん)		七分つき米 米サラダ油 コーンスターチ じゃがいも さつまいも	牛乳 豚ひき肉	にんにく・たまねぎ マッシュルーム トマト・れんこん えだまめ・かぼちゃ みかん	やさいチップス 6年生のリクエストメニュー上位にりました。野菜をうすーくスライスしてパリッと揚げて作ります。	599 20.2
5水	ごはん 肉豆腐 カリカリごぼうのサラダ		七分つき米 米サラダ油 さとう でんぷん	牛乳 豚こま肉 木綿豆腐 赤みそ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たまねぎ・しめじ 小松菜・ごぼう キャベツ・はくさい	肉豆腐 肉・野菜・豆腐を煮汁でじっくり煮込みます。具材のうまみが溶けだし、汁までおいしい一品です。	603 23.8
6木	十人十色ピザトースト 大豆のクリームシチュー キラキラゼリー	展覧会献立	パン 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター・さとう	牛乳 スライスチーズ 大豆・鶏こま肉 生クリーム アガー	たまねぎ にんじん 青ピーマン プロッコリー レモン	展覧会献立 7・8日は六小ミュージアムです。今年度のテーマ『十人十色のかがやくアート』に合わせた給食を出します。	644 28.0
7金	ツナのたきこみごはん まさご揚げ お事汁	事始め	七分つき米 白いりごま でんぷん なたね油 さとう・さといも	牛乳・ツナ・たまご 木綿豆腐・鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 芽ひじき・白みそ あずき・赤みそ かつお削り節	にんじん・たけのこ 干し椎茸・えだまめ 長ねぎ・しょうが だいこん・ごぼう	お事汁 2月8日の「事八日(ことようか)」に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁のことで	633 26.9
10月	【振替休日】						
11火	【建国記念の日】						
12水	わかめうどん あじの竜田揚げ ごま和え くだもの(りんご)		うどん でんぷん なたね油 白すりごま さとう	牛乳・鶏こま肉 生わかめ 油揚げ かつお削り節 まあじ	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ ほうれんそう もやし・りんご	わかめ 1月後半から3月という寒い季節に収穫の時期を迎える海藻です。冷たい海から収穫された海藻はすぐに熱湯をくぐらせ加工されます。	562 29.2
13木	キムチチャーハン シャカシャカポテト 中華卵スープ		七分つき米 米サラダ油 白いりごま・ごま油 じゃがいも・でん粉 なたね油	牛乳 豚こま肉 鶏こま肉 卵	にんじん はくさい(キムチ漬) 長ねぎ・しょうが たまねぎ ほうれんそう	シャカシャカポテト 10月にも出した6年生が考えたメニューです。今日はからっぽ賞が多かったクラスのリクエストでもう一度作ります。	559 17.0
14金	バターライスの クリームソースかけ 人参ドレッシング サラダ 米粉のチョコケーキ	ジョア	七分つき米・バター 米サラダ油・上新粉 さとう 米粉(グルテンフリー) チョコチップ・粉糖	ジョア 鶏こま肉 牛乳 生クリーム 卵	にんにく・たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン	人参ドレッシング 給食のドレッシングは全て手作りです。今日はすりおろした人参を加えて味に甘味を加えました。	617 17.7

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

※6年生からのリクエストがあったメニューは、献立表に「👑」マークをつけています。

📖 図書コラボ給食 📖

2月は中休みにランチルームで図書委員より読み聞かせがあります♪
本に出てきたメニューをその日の給食に出します。

- 📖 2月20日(木)『ふしぎなおきやく』より ラーメン
- 📖 2月21日(金)『11びきのねことあほうどり』より コロッケ
- 📖 2月26日(水)『みかんきょうだいのたんけん』より みかん

卒業まであと2ヶ月!
6年生のみなさんに
もう一度食べたい給食の
アンケートをとりました。
2月・3月の給食でリクエ
ストメニューを出していま
す。自分がリクエストした
メニューがでるかもし?楽
しみにしてください!



日曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
17月	ココアビスキュイパン パリパリサラダ トマトとじゃがいものスープ		丸パン・じゃがいも ホットケーキミックス グラニュー糖 ごま油・なたね油 カサの皮・さとう オリーブ油	牛乳 たまご 鶏こま肉	だいこん・にんじん きゅうり・トマト ホールコーン レモン・セロリ にんにく・たまねぎ	パリパリサラダ 給食のサラダで人気トップ3には入るサラダです。パリパリの正体は揚げたワタンの皮です。	570 20.9
18火	ごはん 白身魚のオニオンソース れんこんきんぴら さつまいものみそ汁		七分つき米 でんぷん・なたね油 さとう・米サラダ油 白いりごま さつまいも	牛乳 メルルーサ 油揚げ 白みそ・赤みそ かつお削り節	たまねぎ りんご れんこん にんじん だいこん	さつまいも 国内には60種類以上の品種があり、ねっとりしたものやホクホクしたものの、品種によって特徴があります。	619 26.0
19水	ドライカレー こまつなサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 米サラダ油 小麦粉・バター ごま油・さとう	牛乳 豚ひき肉 ツナ	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ にんじん・りんご トマト缶詰・小松菜 りょくとうもやし ピーマン	ドライカレー ひき肉と野菜を炒めて水を入れずにカレーを作ります。水を加えない分、野菜の旨味がたっぷり入ってます。	582 19.6
20木	みそラーメン にんじんシリシリ フルーツポンチ		蒸し中華めん 米サラダ油 さとう	牛乳 豚こま肉 赤みそ ツナ たまご	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん だけのこ・たまねぎ 子大豆もやし・にら りょくとうもやし ホールコーン・黄桃缶 パイン缶・りんご缶	にんじんシリシリ シリシリとは沖縄の方言で「千切り」を意味します。千切り人参とツナと卵を炒めて作ります。	545 21.9
21金	ごまごはん コロケ おかか和え かきたま汁		七分つき米 白いりごま・パン粉 黒いりごま・小麦粉 じゃがいも・でん粉 米サラダ油 乾燥マッシュポテト	牛乳・大豆 鶏ひき肉 おかか削り節・卵 絹ごし豆腐 生わかめ・だし昆布 かつお削り節	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・もやし 小松菜・長ねぎ えのきたけ	かきたま汁 だてで野菜を煮て溶き卵を加えて作ります。汁に少しでん粉をいれて卵をふんわりと仕上げます。	634 28.4
24月	【振替休日】						
25火	ごはん 小松菜ふりかけ おでん 五目卵焼き		七分つき米 白いりごま・さとう じゃがいも 米サラダ油 でんぷん	牛乳・揚げボール ちりめんじゃこ おかか削り節 焼き竹輪・だし昆布 がんもどき・たまご かつお削り節 木綿豆腐・鶏ひき肉 芽ひじき	小松菜 だいこん にんじん 長ねぎ	小松菜ふりかけ 小平産の小松菜を刻んで手作りのふりかけを作ります。じゃこもはいるのでカルシウムが豊富です。	633 31.7
26水	黒砂糖パン ポークシチュー コールスローサラダ くだもの(みかん)		黒砂糖パン じゃがいも 米サラダ油 小麦粉・バター オリーブ油 さとう	牛乳 豚肩肉	にんじん・たまねぎ トマト缶・キャベツ きゅうり・みかん ホールコーン りんご・にんにく	ポークシチュー 給食のシチューはルウから手作りで。小麦とバターを丁寧に炒めブラウンルウを作り、じっくり煮込んで作ります。	597 21.4
27木	わかめごはん ししゃものから揚げ こひき芋 めかぶのみそ汁		七分つき米 でんぷん なたね油 じゃがいも さとう	牛乳・炊込みわかめ ししゃも めかぶわかめ 白みそ・赤みそ かつお削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	めかぶ わかめの根本部分です。コリコリした食感と粘りが特徴です。このねばねばには栄養がたっぷり詰まっています。	564 22.1
28金	ツナおろしスパゲティ 海藻サラダ 大学芋		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう・さつまいも なたね油・水あめ 黒いりごま	牛乳 ツナ 乾燥海藻ミックス	たまねぎ・しめじ エリンギ・にんじん だいこん キャベツ きゅうり	大根おろし スパゲティ 小平産の美味しい大根をたっぷり使います。大根おろしとツナでソースをつくり麺にかけて食べます。	610 21.0

6年生のリクエスト
主食部門 第1位

からっぽ賞低学年第1位
1-2リクエストメニュー



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きています。牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味