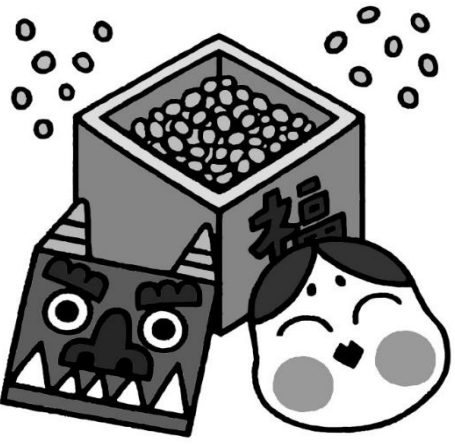


日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	月	わふうあんかけどん　ぎゅうにゅう さつまじる	こめ　むぎ　あぶら　さとう　かたくりこ さつまいも　こんにゃく	とりにく　かつおぶし　さばぶし さつまあげ　みそ　ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ　はくさい　しめじ しいたけ　えのきたけ　こまつな ごぼう　だいこん	577 kcal 22.2 g 13.5 g 2.6 g
2	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう だいずのあげに すきやきふうに　わかめのみそしる	こめ　むぎ　さとう　さつまいも　あぶら かたくりこ　ごま　しらたき　おふ	ぶたにく　とうふ　わかめ　かつおぶし さばぶし　あぶらあげ　みそ　だいず ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	にんじん　はくさい　ねぎ　しいたけ ほうれんそう	716 kcal 33.6 g 23.2 g 2.6 g
3	水	カレーなんばんうどん　ぎゅうにゅう みかんむしパン	うどん　かたくりこ　こむぎこ　さとう	ぶたにく　さつまあげ　かつおぶし さばぶし　たまご　ぎゅうにゅう	しいたけ　たまねぎ　にんじん　ねぎ こまつな　みかん	563 kcal 23.8 g 26.2 g 2.0 g
4	木	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン パッタイ（タイふうやきそば）　ぼんかん	ソフトフランスパン　はちみつ さとう　あぶら　ビーフン	とりにく　えび　あつあげ　たまご ぎゅうにゅう	にんにく　もやし　にら ぼんかん	693 kcal 28.3 g 26.2 g 2.0 g
5	金	チキンクリームライス　ぎゅうにゅう サイコロサラダ	こめ　あぶら　こむぎこ　バター じゃがいも　さとう	とりにく　とうにゅう　ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　エリンギ パセリ　きゅうり　とうもろこし	661 kcal 20.6 g 24.0 g 1.6 g
8	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう あじのひものかりかりあげ ごじる　ネーブルオレンジ	こめ　むぎ　あぶら　さといも	あじ　だいず　とうにゅう　みそ かつおぶし　さばぶし　ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう　だいこん　はくさい こまつな　ねぎ　ネーブルオレンジ	601 kcal 27.9 g 17.3 g 2.3 g
9	火	しおねぎラーメン　ぎゅうにゅう にくまん　アンニンフルーツ	ラーメン　にくまん　アンニンどうふ	ぶたにく　なると　ぎゅうにゅう	たまねぎ　もやし　にんじん　はねぎ みかん　もも　りんご	593 kcal 25.2 g 17.4 g 2.6 g
10	水	さくらめし　ぎゅうにゅう おでん　いそかあえ	こめ　むぎ　さといも　こんにゃく さとう　ごまあぶら	こんぶ　さつまあげ　ちくわ うすらたまご　かつおぶし さばぶし　のり　ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん　こまつな もやし	616 kcal 25.1 g 14.3 g 3.3 g
12	金	しろパン　ぎゅうにゅう イカばくだん　ゆでキャベツ ハートマカロニスープ　ガトーショコラ	しろパン　イカばくだん　あぶら こめこマカロニ　ガトーショコラ	とりにく　ぎゅうにゅう	キャベツ　にんじん　たまねぎ もやし　こまつな	674 kcal 24.4 g 26.7 g 2.0 g
15	月	むぎごはん　あじつけのり ぎゅうにゅう さけのしおやき　こんにゃくのきんぴら	こめ　むぎ　ごまあぶら　さとう ごま　こんにゃく	のり　さけ　ぶたにく　ぎゅうにゅう	ごぼう　にんじん　ピーマン	601 kcal 30.7 g 14.4 g 1.4 g
16	火	ミートソースパスタ　ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ はるみ	スパゲッティ　こむぎこ　バター じゃがいも　かたくりこ　あぶら	ぶたにく　とりにく　ひよこめ チーズ　だいず　あおのり ぎゅうにゅう	にんにく　にんじん　たまねぎ トマト　はるみ	696 kcal 26.4 g 26.3 g 2.2 g
17	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう さばのみそに いもだんごじる	こめ　むぎ　かたくりこ　じゃがいも さとう　あぶら	さば　みそ　かつおぶし　さばぶし とりにく　ぎゅうにゅう	しょうが　ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　ほうれんそう	676 kcal 28.9 g 21.1 g 2.3 g
18	木	ツナコーントースト　ぎゅうにゅう とりにくのフォー りんごヨーグルト	しょくパン　マヨネーズ ビーフン	ツナ　とりにく　りんごヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ　とうもろこし　にんにく しょうが　にんじん　もやし　はねぎ	636 kcal 25.9 g 27.4 g 2.4 g
19	金	こぎつねごはん　ぎゅうにゅう とりのからあげ　ごまあえ すだちゼリー	こめ　むぎ　さとう　ごま こむぎこ　かたくりこ　あぶら すだちゼリー	とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	にんじん　さやいんげん　もやし こまつな	716 kcal 25.9 g 27.3 g 1.7 g
22	月	ポークカレーライス　ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ　むぎ　じゃがいも　こむぎこ あぶら　バター　ごまあぶら さとう　ごま	ぶたにく　ひよこめ　わかめ ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ　にんじん グリーンピース　きゅうり　キャベツ とうもろこし	678 kcal 20.4 g 20.6 g 2.2 g
24	水	かきあげうどん　ぎゅうにゅう きんときまめのにももの	うどん　さつまいも　こむぎこ かたくりこ　あぶら　さとう	ちくわ　さくらえび　たまご かつおぶし　さばぶし　きんときまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　キャベツ ごぼう　ねぎ　こまつな	611 kcal 23.0 g 15.3 g 2.0 g
25	木	こめこロールパン　ぎゅうにゅう パプリカチキンビーンズ フレンチサラダ	こめこロールパン　こむぎこ バター　あぶら　さとう	とりにく　だいず　なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ　トマト キャベツ　にんじん　きゅうり とうもろこし	680 kcal 32.2 g 30.6 g 2.8 g
26	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき のっぺいじる　はるみ	こめ　むぎ　バター　さとう　さといも かたくりこ	さけ　みそ　とりにく　ちくわ かつおぶし　さばぶし　ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ　にんじん しめじ　ピーマン　ごぼう　だいこん ねぎ　こまつな　はるみ	622 kcal 34.0 g 12.6 g 2.6 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。



(お知らせ)
12日(金)イカ爆弾
真鶴の名物「イカ爆弾」を知ってもらいたいということで、給食に提供していただきます。
19日(金)なかよし給食
お世話になった6年生を囲んで、なかよし班で給食を食べます。

福は内、鬼は外！
立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



正しくはしをもつて

正しくもつと鳥の口ばしのようにはしの先がそろって、じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて下のはしをのせる。

チャレンジ!!
はしを正しく持って豆を1つずつつまんで食べよう!

正しいはしの持ち方

下のはしはおやゆびのねもとではさみうごかさない。

豆を食べよう!