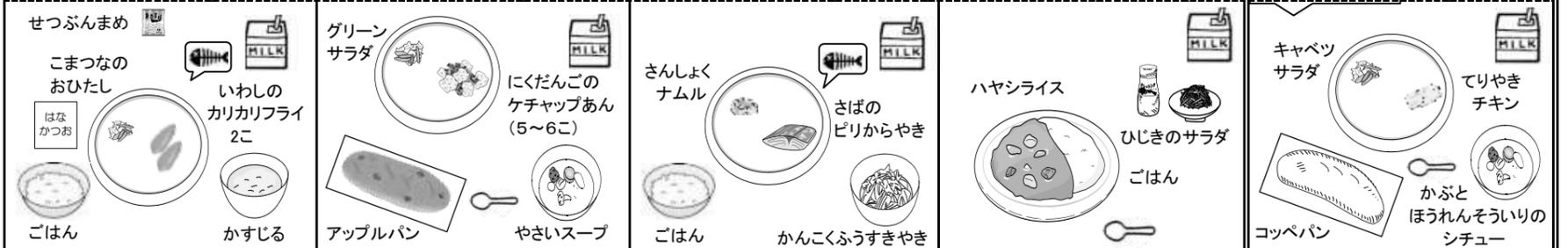


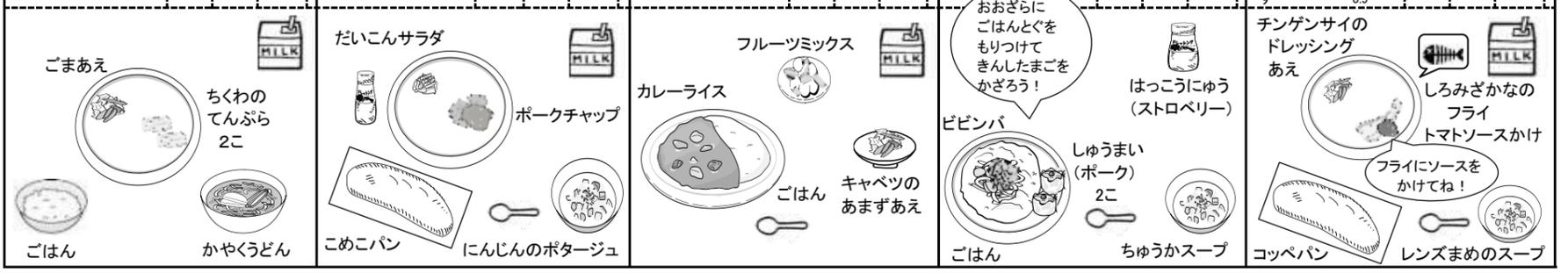
<p>2(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かすじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) だいこん 25 (み) にんじん 15 (み) あおねぎ 3 (み) つきこんやく 15 しろみそ 6 (あ) あかみそ 5 (あ) さげかす 2.5 けずりぶし 2 <p>いわしのカリカリフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしのカリカリフライ 2こ (あ) あげあぶら 4 (き) <p>こまつなのおひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 <p>せつぶんまめ</p> <ul style="list-style-type: none"> せつぶんまめ 14.5 (あ) はなかつお クラス1ふくら (あ) <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>776 30.2 25.8</p>	<p>3(火) アップルパン♪ ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 (あ) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3.5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 <p>にくだんごのケチャップあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートボール 40 (あ) でんぶん 8.1 (き) あげあぶら 2 (き) トマトケチャップ 4 トマトピューレ 1 (み) さとう 1 (き) ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 <p>グリーンサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 25 (み) きゅうり 5 (み) むきえだまめ 3 (み) こいくちしょうゆ 1.5 す 1 さとう 0.5 (き) <p>731 28.0 22.5</p>	<p>4(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんこくふうすきやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20 (あ) とうふ 25 (あ) いとこんやく 30 はくさい 30 (み) はくさいキムチ 10 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 20 (み) しめじ 5 (み) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き) <p>さばのピリからやき</p> <ul style="list-style-type: none"> さば 18g (あ) にんにく 0.05 (み) トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 さとう 2 (き) す 2 ごまあぶら 0.1 (き) <p>さんしよくナムル</p> <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん 2 (み) こまつな 10 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) しお 0.05 ごまあぶら 0.2 (き) <p>739 33.4 21.1</p>	<p>5(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 25 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 1 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシウ① 8 (き) こめこハヤシウ② 7 (き) <p>ひじきのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 5 (み) むきえだまめ 3 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう) <p>757 25.4 17.6</p>	<p>6(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>かぶとほうれんそういりのシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 40 (あ) しょうが 0.25 (み) たまねぎ 8 (み) りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き) <p>キャベツサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.9 さとう 0.5 (き) こしょう 0.03 しろワイン 1 <p>リクエスト給食 しながしやうがっこう ねんくみ 磯長小学校 6年2組 から選んだ献立です</p> <p>738 36.0 27.6</p>
---	--	--	---	--



<p>9(月) ごはん はっこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p>わかめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3 しょうが 0.1 (み) しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き) <p>ヤンニョムチキン♪</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 50 (あ) しょうが 1 (み) にんにく 0.12 (み) こいくちしょうゆ 6.2 さとう 2.3 (き) りょうりしゆ 1.6 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) みりん 2.5 コチュジャン 0.5 トマトケチャップ 3.5 <p>ぱりからきゅうり♪</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 25 (み) しろごま 0.5 (き) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.5 さとう 0.3 (き) トウバンジャン 0.05 ごまあぶら 0.2 (き) <p>778 28.2 19.9</p>	<p>10(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>トマトにぶたにくのオニオンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 3 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02 <p>ぶたにくのオニオンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き) <p>コールスローサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (コールスロー) <p>735 38.9 17.4</p>	<p>11(水) けんこくきねん ひ 建国記念の日</p> <p>れんこんチップス♪</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん 30 (み) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4.5 (き) あげあぶら 3.5 (き) <p>806 30.0 22.9</p>	<p>12(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) <p>そぼろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 40 (あ) にんじん 10 (み) さやいんげん 3 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 2.5 (き) りょうりしゆ 3 みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 10 (あ) <p>リクエスト給食 しながしやうがっこう ねんくみ 磯長小学校 6年1組 から選んだ献立です</p> <p>764 36.0 25.3</p>	<p>13(金) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープにハンバーグケチャップソース</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 20 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 20 (み) むきえだまめ 5 (み) あぶら 0.2 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 <p>キャベツのドレッシングあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) みりん 0.3 す 0.9 <p>764 36.0 25.3</p>
---	--	---	---	---



<p>16(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かやくうどん♪</p> <ul style="list-style-type: none"> うどん 60 (き) とりにく 10 (あ) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 20 (み) えのきたけ 5 (み) あおねぎ 3 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.1 <p>ちくわのてんぶら</p> <ul style="list-style-type: none"> ちくわ 2こ (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 3 (き) <p>ごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.4 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) みりん 0.7 <p>731 28.8 17.0</p>	<p>17(火) こめこパン ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 (あ) にんじん 30 (み) じゃがいも 30 (み) たまねぎ 30 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3.5 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.35 こしょう 0.03 <p>ポークチャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 8 す 2 さとう 2 (き) <p>だいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> だいこん 20 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう) <p>758 43.0 25.9</p>	<p>18(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) とりがらスープ 1.5 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) <p>キャベツのあまずあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ささみフレーク 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) す 1.8 さとう 1.8 (き) うすくちしょうゆ 1.3 ごまあぶら 0.3 (き) <p>フルーツミックス</p> <ul style="list-style-type: none"> みかん(かん) 15 (み) にんじん 15 (み) おうとう(かん) 15 (み) アロエ 10 (み) <p>768 26.2 15.3</p>	<p>19(木) ごはん はっこうにゅう (ストロベリー)</p> <p>ちゅうかスープ♪</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 (あ) はるさめ 5 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.2 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) とりがらスープ 2 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.1 (き) <p>ビビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたミンチ 40 (あ) こいくちしょうゆ 2 さとう 2 (き) りょうりしゆ 1.2 トウバンジャン 0.05 あぶら 0.2 (き) ほうれんそう 5 (み) もやし 25 (み) にんじん 10 (み) しろごま 1 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) しお 0.05 きんしたまご 10 (あ) <p>しゅうまい</p> <ul style="list-style-type: none"> しゅうまい 2こ (あ) (ポーク) <p>リクエスト給食 しながしやうがっこう ねんくみ 磯長小学校 6年1組 から選んだ献立です</p> <p>760 29.8 17.3</p>	<p>20(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>レンズまめのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 10 (あ) レンズまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) キャベツ 25 (み) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 2 あかワイン 1 さとう 0.3 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 <p>しろみざかなのフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ホキ 18g (あ) りょうりしゆ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.1 こしょう 0.02 パンこ 7 (き) あげあぶら 6 (き) トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 でんぶん 0.3 (き) <p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ささみフレーク 5 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) みりん 0.3 す 0.9 <p>718 35.6 21.9</p>
---	--	---	---	---



<p>23(月) 天皇誕生日</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24(火) コッパン ギョウにゅう</p> <p>チキンポトフ いかリングあげ</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>25 (あ)</td><td>いかリング</td><td>40 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>55 (き)</td><td>しょうが</td><td>0.3 (み)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30 (み)</td><td>カレーこ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25 (み)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td><td>りょうりしゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>でんぶん</td><td>10 (き)</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>あげあぶら</td><td>4 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらすープ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こまつなのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ささみフレーク</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>す</td><td>1.1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.6 (き)</td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 701 38.1 19.4</p>	とりにく	25 (あ)	いかリング	40 (あ)	じゃがいも	55 (き)	しょうが	0.3 (み)	キャベツ	30 (み)	カレーこ	0.1	たまねぎ	25 (み)	こいくちしょうゆ	1.7	にんじん	15 (み)	りょうりしゆ	1	しお	0.3	でんぶん	10 (き)	こしょう	0.03	あげあぶら	4 (き)	うすくちしょうゆ	1.5			りょうりしゆ	1			とりがらすープ	3			ささみフレーク	5 (あ)	こまつな	25 (み)	にんじん	5 (み)	こいくちしょうゆ	1.6	す	1.1	さとう	0.6 (き)	<p>25(水) ごはん ほうこうにゅう (プレーン)</p> <p>とうふのみそしる とりのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>50 (あ)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.8 (み)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.02 (み)</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.8 (き)</td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>10 (き)</td></tr> <tr><td>あげあぶら</td><td>5 (き)</td></tr> </table> <p>さんしょくサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> </table> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 804 29.6 23.6</p>	とりにく	50 (あ)	しょうが	0.8 (み)	にんにく	0.02 (み)	こいくちしょうゆ	2.2	さとう	0.8 (き)	りょうりしゆ	0.8	でんぶん	10 (き)	あげあぶら	5 (き)	キャベツ	20 (み)	きゅうり	5 (み)	にんじん	5 (み)	<p>26(木) ごはん ぎょうにゅう</p> <p>だいごんのみそしる かぼちゃコロッケ</p> <table border="1"> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>ほしわかめ</td><td>0.3 (あ)</td></tr> <tr><td>だいごん</td><td>30 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>けずりごし</td><td>2</td></tr> <tr><td>あかみそ</td><td>8 (あ)</td></tr> <tr><td>しろみそ</td><td>2 (あ)</td></tr> </table> <p>ツナとやさいのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ツナ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> </table> <p>マヨネーズ(クラス1ぼん) (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 753 22.3 22.1</p>	あぶらあげ	5 (あ)	ほしわかめ	0.3 (あ)	だいごん	30 (み)	たまねぎ	20 (み)	にんじん	10 (み)	けずりごし	2	あかみそ	8 (あ)	しろみそ	2 (あ)	ツナ	5 (あ)	チンゲンサイ	25 (み)	にんじん	5 (み)	<p>27(金) コッパン ギョウにゅう</p> <p>ミネストローネ ぶたにくのバーベキューソース</p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>8 (あ)</td></tr> <tr><td>スパゲティ (ショート)</td><td>7 (き)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>トマト(かん)</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.05 (み)</td></tr> <tr><td>とりがらすープ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.3 (き)</td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>1</td></tr> </table> <p>うみとはたけのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ツナ</td><td>8 (あ)</td></tr> <tr><td>ほしわかめ</td><td>0.3 (あ)</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5 (み)</td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 803 39.7 29.2</p>	ベーコン	8 (あ)	スパゲティ (ショート)	7 (き)	たまねぎ	30 (み)	キャベツ	25 (み)	じゃがいも	25 (み)	にんじん	10 (み)	トマト(かん)	5 (み)	にんにく	0.05 (み)	とりがらすープ	3.5	しお	0.2	こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	1	さとう	0.3 (き)	あかワイン	1	ツナ	8 (あ)	ほしわかめ	0.3 (あ)	きゅうり	10 (み)	むきえだまめ	5 (み)	ホールコーン	5 (み)
とりにく	25 (あ)	いかリング	40 (あ)																																																																																																																																							
じゃがいも	55 (き)	しょうが	0.3 (み)																																																																																																																																							
キャベツ	30 (み)	カレーこ	0.1																																																																																																																																							
たまねぎ	25 (み)	こいくちしょうゆ	1.7																																																																																																																																							
にんじん	15 (み)	りょうりしゆ	1																																																																																																																																							
しお	0.3	でんぶん	10 (き)																																																																																																																																							
こしょう	0.03	あげあぶら	4 (き)																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	1.5																																																																																																																																									
りょうりしゆ	1																																																																																																																																									
とりがらすープ	3																																																																																																																																									
ささみフレーク	5 (あ)																																																																																																																																									
こまつな	25 (み)																																																																																																																																									
にんじん	5 (み)																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	1.6																																																																																																																																									
す	1.1																																																																																																																																									
さとう	0.6 (き)																																																																																																																																									
とりにく	50 (あ)																																																																																																																																									
しょうが	0.8 (み)																																																																																																																																									
にんにく	0.02 (み)																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	2.2																																																																																																																																									
さとう	0.8 (き)																																																																																																																																									
りょうりしゆ	0.8																																																																																																																																									
でんぶん	10 (き)																																																																																																																																									
あげあぶら	5 (き)																																																																																																																																									
キャベツ	20 (み)																																																																																																																																									
きゅうり	5 (み)																																																																																																																																									
にんじん	5 (み)																																																																																																																																									
あぶらあげ	5 (あ)																																																																																																																																									
ほしわかめ	0.3 (あ)																																																																																																																																									
だいごん	30 (み)																																																																																																																																									
たまねぎ	20 (み)																																																																																																																																									
にんじん	10 (み)																																																																																																																																									
けずりごし	2																																																																																																																																									
あかみそ	8 (あ)																																																																																																																																									
しろみそ	2 (あ)																																																																																																																																									
ツナ	5 (あ)																																																																																																																																									
チンゲンサイ	25 (み)																																																																																																																																									
にんじん	5 (み)																																																																																																																																									
ベーコン	8 (あ)																																																																																																																																									
スパゲティ (ショート)	7 (き)																																																																																																																																									
たまねぎ	30 (み)																																																																																																																																									
キャベツ	25 (み)																																																																																																																																									
じゃがいも	25 (み)																																																																																																																																									
にんじん	10 (み)																																																																																																																																									
トマト(かん)	5 (み)																																																																																																																																									
にんにく	0.05 (み)																																																																																																																																									
とりがらすープ	3.5																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																									
さとう	0.3 (き)																																																																																																																																									
あかワイン	1																																																																																																																																									
ツナ	8 (あ)																																																																																																																																									
ほしわかめ	0.3 (あ)																																																																																																																																									
きゅうり	10 (み)																																																																																																																																									
むきえだまめ	5 (み)																																																																																																																																									
ホールコーン	5 (み)																																																																																																																																									
	<p>こまつなのサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>チキンポトフ</p>	<p>さんしょくサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>ほうこうにゅう (プレーン)</p> <p>とりのからあげ</p> <p>3~4こ</p> <p>ごはん</p> <p>だいごんのみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>ツナとやさいのサラダ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p>																																																																																																																																							

【栄養三色】

あか (赤)	ち きんにく ぼね たの もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゅうがいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔
き (黄)	ねつ ちから たの もの 熱や力のもとになる食べ物
(き)	【炭水化物・脂質】 こむぎいち とうもろこし 穀類・芋・油・砂糖
みどり (緑)	からだ ちようじ とこの たの もの 体の調子を整える食べ物
(み)	【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かきが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

【2月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ 脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
757	17.0	25.9	438	4.3	315	0.57	0.58	31

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

令和8年2月 太子町 **学校給食だより**

特別企画 アンコール給食!

中学校3年生が卒業までに一度食べたい料理を取り入れました。献立表に♪のついた料理です。(ランキングは1月の献立表にあります)

6年生が栄養を考えて作った献立が登場!

今年も6年生が考えてくれた献立が3学期の給食に登場します。家庭科の授業で習った食品の3つその動きや、五大栄養素のそろった献立になるように一生懸命に考えてくれました。食べてくれるみんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫もしてくれましたよ。

その中から材料が用意できるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に間に合うかなどを考え、各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。

6日 磯長小学校 6年2組から選んだ献立

料理名	コッパン	パン	揚げきん	しょう油	とり肉	たまねぎ	キャベツサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツにんじん
材料	コッパン	パン	しょう油	とり肉	たまねぎ	キャベツ	ドレッシング	ツナ	キャベツ	にんじん
栄養素	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質

意見を書いて改善したところ
ふりがえりいろいろ考えないといけないから大変だった

12日 磯長小学校 6年1組から選んだ献立

料理名	ごはん	米	そばうどん	そば	うどん	れんこんチキン	れんこん
材料	ごはん	米	そば	うどん	れんこん	チキン	れんこん
栄養素	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質

意見を書いて改善したところ
黄色い少ないと聞いたので、脂質をれんこんチキンにかえた。

ふりがえり給食のメニューを考えるのはこんなにむずかしいんだなと思えた。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになり、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために始まった風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分には、「いわし」の頭をヒイラギの枝に差して玄関に飾られます。「いわし」を焼くことで鬼を追い払っていたことから、魔除けや無病息災を願って飾られるようになりました。2月2日には節分献立として「いわしのカリカリフライ」を提供します。骨ごと食べられて、カルシウムをたくさん摂ることができます。よくかんでいただきますよ!

節分にまつわる食べ物

福豆
大豆をいったもの。豆まきに使われるほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き
太さずし。その年の歳神様がいらっしゃる方(恵方)を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」