



日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1 木	わかめごはん もち米にくだんご	キムチスープ 中華風やさい	わかめ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんじん えのき 玉ねぎ ちんげんさい もやし きゅうり はくさい だいこん	<b>今月の給食目標</b>  ★寒さに負けられない食事をしよう  低) 栄養を考えて食事をしよう。  中) 体によい食品の組み合わせを考えて食事をしよう。  高) 健康なからだ作りを考え自分に合った食事をしよう。	
2 金	サケごはん 里芋ととりにくのうまに	行事食～節分～ じゃこだいずあげ くだもの	サケ とりにく だいず ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 こま 里芋 さとう	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん くだもの		
5 月	サバごはん ごもくとうふ	とうにゅうきなごもち	サバ ぶたにく こんぶ ちくわ とうふ 牛乳 豆乳 きなこ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい		
6 火	かいせんあんかけそば	じゃがまるあげ くだもの	ぶたにく ちくわ あおのり なると てぼう豆 イカ 牛乳	ちゅうかめん 油 じゃが芋 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん はくさい しいたけ 長ねぎ ちんげんさい くだもの		
7 水	行事食～海苔の日～ のりのつくだにごはん とんかつ	じゃが芋のみそ汁 ひとしおやさい	のり みそ わかめ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 こむぎ粉 パン粉	玉ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり	<b>&lt;節分&gt;</b> 2月3日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ヒイラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣もあります。給食では、前日の2日に大豆とじゃこを使った献立が出ます。	
8 木	ガーリックトースト ポークシチュー	チーズ入りサラダ くだもの	ぶたにく きんとき豆 チーズ 牛乳	コッパン 油 じゃが芋 米粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん トマト じゃこ くだもの マヨネーズ きゃべつ きゅうり		
9 金	ごはん ギンダラのレモン焼き	岩手県の料理 せんべい汁 ナムル	ギンダラ とりにく あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 せんべい ごま	しょうが 長ねぎ ごぼう レモン だいこん にんじん しいたけ こまつな にんじん にんにく		
13 火	ごはん ユーリンチー 6年生提案メニュー	ワンタンスープ ラーパーツァイ	とりにく ぶたにく ヨーグルト	米 麦 油 ワンタンの皮 かたくり粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん もやし はくさい ちんげんさい		
14 水	チョコチップパン ミルクパン はくさいのクリーム煮	パンネソテー	とりにく ぶたにく てぼう豆 生クリーム 牛乳	チョコパン ミルクパン マカロニ 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ にんじん マヨネーズ はくさい パセリ ピーマン		
15 木	マーボーとうふ丼	だいこんサラダ くだもの	ぶたにく みそ とうふ わかめ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ いら だいこん きゅうり くだもの		
16 金	ごはん サケのてりやき 6年生提案メニュー	さつま汁 はるさめサラダ	サケ とりにく みそ こんぶ あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 さつま芋 はるさめ	しょうが にんじん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり もやし	<b>&lt;海苔の日&gt;</b> 2月6日は海苔の日です。大田区では、昔から海苔の養殖や製造販売が盛んでした。今でも、大森地区には、たくさん海苔の販売業者があります。給食では、翌日の7日にのりをたっぷり使った手作りの「のりの佃煮」がでます。	
19 月	ツナマヨトースト ポトフ	くだもの	ツナ ぶたにく チーズ 牛乳	しょくパン マヨネーズ じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ パセリ くだもの		
20 火	ごはん サバのぶんかぼし	じゃが芋のそぼろ煮 いそあえ	サバ ぶたにく のり 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	にんじん しいたけ 玉ねぎ きゃべつ こまつな さやいんげん		
21 水	ドライカレーライス	カントリーサラダ	ぶたにく レンズ豆 ベーコン 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく 切り レーズ にんじん トマト 玉ねぎ トン きゃべつ きゅうり アボカド		
22 木	きじやき丼	さわに汁 くだもの	とりにく のり 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんじん ごぼう だいこん くだもの えのき 長ねぎ	<b>6年生提案メニュー</b> 6年生が家庭科の学習で考えた献立が給食にでます。作成者は、当日の給食の放送でお知らせします。お楽しみに！	
26 月	にくうどん	もやしのサラダ だいがく芋	ぎゅうにく あぶらあげ 牛乳	うどん 油 さつま芋 さとう	しょうが にんにく にんじん しいたけ こまつな 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ もやし		
27 火	ごはん ぶたにくとやさいの いためもの	とうふとわかめのみそ汁 くだもの 6年生提案メニュー	ぶたにく わかめ とうふ みそ 牛乳	米 麦 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しいたけ くだもの きゃべつ ピーマン だいこん	◇材料の都合で献立を変更することがあります。	
28 水	フィッシュバーガー	ミネストローネ フルーツヨーグルト	サメ ぶたにく ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳	まるパン 油 さとう じゃが芋 こむぎ粉 パン粉 マカロニ	にんじん きゃべつ セロリ マヨネーズ 玉ねぎ パセリ くだもの みかん缶 もも缶	◇今月の平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 24.2g カルシウム 314mg 食塩相当量 2.2g ◇給食の回数 19回	
29 木	ごはん ハンバーグ 6年生提案メニュー	はるさめスープ こんにゃくサラダ	ぶたにく きゅうにく 豆乳 とりにく ベーコン とうふ 牛乳	米 麦 油 パン粉 はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ちんげんさい コーン		
3/1 (金)	ちらしずし イカのいそべあげ	すまし汁 おひたし ひなあられ	イカ かまぼこ ちくわ サケ たまご わかめ 牛乳 あぶらあげ あおのり	米 油 こむぎ粉 さとう	にんじん れんこん たけのこ だいこん えのき 長ねぎ こまつな きゃべつ さやいんげん	3月の献立表は <b>3月1日</b> に配布します。	