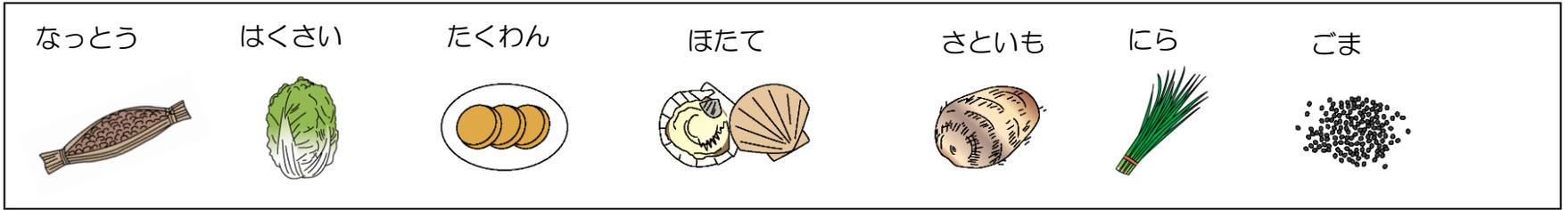


日曜	こんだて			おもなさいりょう			回数	こんだてメモ		
	パン・ごはん・めん	おかず	飲みもの	デザート	黄 ねつやちからになるたべもの	赤 ち、にく、ほね、はになるたべもの			緑 からだのちようしをとのえるたべもの	ちようみりょう他
1木	チャプチェどん	チースダッカルビ ♪カリカリあぶらあげサラダ <small>世界の料理</small>	ぎゅうにゅう		こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら さつまいも はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく チース あぶらあげ	にんにく たまねぎ たけのこ もやし にんじん キャベツ ピーマン キムチ だいこん こまつな	さけ とりがら セロリ こしょう しお しょうゆ トウバンジャン ワイン しょうゆ	162	チースダッカルビは、韓国料理です。チースをたっぷり使ったピリ辛の焼き物です。
2金	ごはん	♪くじらのたつたあげ ブルコギ なっとう <small>行事食・節分</small>	ぎゅうにゅう	♪みかん	こめ こむぎ かたくりこ こま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう くじら ふたにく なっとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ なら みかん	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン なっとうのたれ	163	節分に合わせた行事食で納豆です。市内の保谷納豆を使います。
5月	♪セサミ ビスキウイパン	カレーポークビーンズ さんしょくソテー <small>世界の料理</small>	ぎゅうにゅう		パン バター さとう ごま こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ほうれんそう	ワイン ローリエ とりがら しお こしょう ソース カレー ガラマサラ トマトピューレ	164	セサミビスキウイパンは、ごまをたっぷり使ったビスケット生地をパンにぬって焼きます。
6火	♪ごはん	スパニッシュオムレツ ♪ワンタンスープ キムムッチ	ぎゅうにゅう		こめ あぶら じゃがいも ワンタンのかわ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ふたにく のり たまご	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく	さけ こしょう しお ソース ケチャップ とりがら セロリ しょうゆ とうがらし	165	スパニッシュオムレツは、スペイン料理です。じゃがいもを使ったオムレツです。
7水	♪マーボー豆腐どん	♪ナムル	ぎゅうにゅう	♪りんご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほうれんそう りんご	みそ しょうゆ しお みりん トウバンジャン	166	マーボー豆腐丼は、良質なたんぱく質が豊富に含まれる豆腐をたくさん食べることが出来ます。
8木	♪ガーリックトースト	だいたいのトマトシチュー ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう		パン マーガリン あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす チース ベーコン	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがら セロリ しお こしょう カレー ソース パプリカ ケチャップ トマトピューレ	167	ガーリックトーストは、すりおろしたにんにくで作った手作りガーリックバターで作ります。
9金	うめわかごはん	♪あげぎょうざ ちりめんサラダ	りんごジュース		こめ かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう ごま	わかめ ふたにく えび だいす ちりめんじゃこ	にんにく しょうが キャベツ なら にんじん だいこん こまつな りんごジュース	さけ ゆかりこ しお こしょう しょうゆ す	168	揚げ餃子は、直径15cmの大きな皮で作る具沢山でジューシーな餃子です。
13火	きつねごはん	すきやきふうにくとうふ ♪ししゃものいそべあげ <small>イベント献立・バレンタインデー</small>	ぎゅうにゅう	♪みかん	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく のり とうらふ ししゃも とうにゅう	にんじん しめじ しらたき はくさい ねぎ みかん	かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん	169	すき焼き風肉豆腐は、豆腐や白菜、しらたきなどを煮込んだ体の温まる料理です。
14水	♪スパゲティ ミートソース	♪チョコチップパンケーキ ♪せんぎりポテトサラダ	ぎゅうにゅう		あぶら さとう スパゲティ ココア こむぎこ バター チョコチップ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ たまご	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ ソース す ベーキングパウダー	170	バレンタインデーにちなんだ行事食でチョコチップパンケーキです。甘くておいしいです。
15木	なめし	♪ひじき入りハンバーグ きのこのパンネ	ぎゅうにゅう	♪みかん	こめ むぎ あぶら ごま パンこ マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう ひじき	こまつな たまねぎ にんにく えのきだけ エリンギ みかん	さけ こしょう しお ナツメグ ケチャップ ソース トマトピューレ	171	ひじき入りハンバーグは、カルシウムや鉄分が含まれるひじきをハンバーグに混ぜます。
16金	とりめし	♪とんじる ♪だいすといりこあげ <small>新献立</small>	ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ふたにく とうらふ わかめ いりこ だいす	にんじん しめじ たくあんづけ ねぎ こんにやく だいこん	さけ しょうゆ こんぶ みりん かつおぶし しお みそ	172	鶏めしは、鶏肉と野菜で作る炊き込みご飯です。だしの香りがおいしいご飯です。
19月	タンタンめん	スイートポテト はくさいのおかかサラダ <small>SDGs 献立</small>	ぎゅうにゅう		あぶら さとう ごま バター さつまいも チャンボンめん	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム かつおぶし	にんにく コーン チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん はくさい きゅうり	とりがら セロリ トウバンジャン しょうゆ みそ ラー油 さけ す みりん	173	新献立のタンタンめんです。ごまをたっぷり使ったピリ辛のラーメンです。
20火	ごはん	♪ほたてのからあげ だいこんとふたにくのみそに じゃこぶりかけ	ぎゅうにゅう	♪みかんゼリー	こめ あぶら こむぎこ さとう ごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ほたて のり とうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん にんじん ねぎ	さけ みりん かつおぶし しお しょうゆ みそ	174	ほたてのかき揚げは、北海道のほたてを給食に無償で提供していただいたものを使って作ります。
21水	♪やさしいピラフ	♪しろみざかなのバジルパンこやき ♪はくさいとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら パンこ オリーブオイル さつまいも さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ	たまねぎ にんじん コーン にんにく はくさい こまつな キャベツ	しお こしょう しょうゆ	175	白身魚のバジルパンこ焼きは、白身魚のバジルパン粉をのせてやきます。サクサクでおいしいです。
22木	♪フレンチトースト	ウインナーの豆乳シチュー やさいときのこのソテー	ぎゅうにゅう		パン バター さとう あぶら さつまいも こめこ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう しめじ エリンギ キャベツ	とりがら セロリ こしょう しょうゆ	176	ウインナーの豆乳シチューは、無添加のウインナーが入った豆乳シチューです。
26月	ハヤシライス	♪だいこんサラダ <small>世界の料理</small>	ぎゅうにゅう	♪フルーツの ヨーグルトかけ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん コーン みかん りんご	さけ ワイン す とりがら しお こしょう ソース デミグラスソース トマトペースト ケチャップ	177	ハヤシライスは、じっくり炒めた玉ねぎと手作りブラウンルーで作ります。
27火	カレービーンズドック	たまごスープ ♪フィッシュアンドチップス <small>世界の料理</small>	ぎゅうにゅう		パン マーガリン あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす チース ベーコン たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	しお カレー こしょう ソース ケチャップ とりがら セロリ こしょう	178	フィッシュアンドチップスは、イギリス料理です。白身魚とじゃがいもを揚げて作ります。
28水	♪わかめごはん	しろみざかなのみそマヨネーズやき じゃがいもとコーンのソテー <small>お弁当給食</small>	ぎゅうにゅう	♪みかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ベーコン	にんにく パセリ コーン たまねぎ みかん	さけ しお みそ みりん こしょう	179	白身魚のみそマヨネーズ焼きは、みそとマヨネーズを混ぜたたれがとてもおいしい魚料理です。
29木	♪たきこみごはん	ささかまのてりやき ♪とりにくのごまねぎからあげ やさいソテー ♪あおりのこふさいも	♪むぎ ちゃ		こめ こむぎこ ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ ささかまほこ ベーコン のり	にんじん ねぎ コーン キャベツ もやし なら しめじ しょうが	さけ みりん しょうゆ しお こしょう むぎちゃ	180	お弁当給食は、衣にごまねぎを使って作るから揚げがメインです。すべて手作りします。

<p><b>給食目標</b> 寒さに負けない 身体を作ろう</p> <p>☆食材が変更になることがあります。</p>	<p>平均栄養価 (中学年)</p> <p>エネルギー 632kcal</p> <p>たんぱく質 26.3g</p> <p>脂質 28.9%</p> <p>塩分 2.1g</p>	<p>給食引き落とし日 5日(月)</p> <p>低学年：3000円 中学年：3000円 高学年：3000円</p>	<p><b>29日 ふれあい給食</b> (お弁当給食)</p> <p>給食室で作った料理を、お弁当箱に詰めます。品数が多く、いつもと違っても楽しい給食です。</p> 
		<p>上記金額に児童1人につき手数料10円かかります。 加算してご入金ください。</p> <p>6年生リクエスト献立を実施しました。♪がついているものがリクエストにあった料理です。お楽しみに！</p>	

おやこ しょくいく  
親子で食育！

おやこ おも さいりょう はたら  
親子で主な材料を3つの働きにわけてみましょう。どの食材がどの働きをするのかな？



ねつやちからのもとになるたべもの  
(きいろのたべもの)

からだをつくるもとになるたべもの  
(あかのたべもの)

からだのちょうしをととのえるたべもの  
(みどりのたべもの)

あたま はたら ちから  
頭が働いたり、運動する力がでたりするよ。



せ の ほね きんにく  
背が伸びたり、骨や筋肉をつくったりするよ。



びょうき よぼう からだ  
病気を予防したり、体をきれいにしたりするよ。



こた こんだてひょう かくにん  
答えは献立表で確認してみてください！

★今月の給食レシピ★

今月の献立の中から、レシピを紹介いたします。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

★写真ぐらいの大きさですので、切り取って2枚セットでアルバムにとじれば、簡単レシピ集ができます！

**チョコチップパンケーキ 4人分**

材料

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3g
さとう	大さじ2
無塩バター	15g
ココア	小さじ1
牛乳	60g
たまご	1個
チョコチップ	30g
紙カップ	4枚

作り方

- 1)小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ココアをふるう。
- 2)バターは室温に戻し、1にバター、卵、牛乳、チョコチップを混ぜる。
- 3)紙カップに入れてオーブンで焼く。(180度10分)

完成

☆バレンタインの献立です。手作りお菓子は体に優しいです。

**きのこのペンネ 4人分**

材料

オリーブオイル	小さじ1/2
にんにく	少々
玉ねぎ	100g
えのきだけ	30g
エリンギ	30g
塩	少々
こしょう	少々
マカロニ	50g
トマトピューレ	40g
トマトケチャップ	30g

作り方

- 1)にんにくはみじん切り、玉ねぎ薄切り、えのきだけは1/2に切る、エリンギ短冊切りにします。
- 2)マカロニはゆでておく。
- 3)オリーブオイルでにんにく、玉ねぎを炒め、えのきだけ、エリンギを炒める。
- 4)マカロニを入れ、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップで味付けする。

完成

☆食物繊維が豊富なきのこをたっぷり使ったペンネです。ケチャップ味で食べやすいです。