

日曜	こ ん だ て め い	1日給 kcal	たんぱく しつ g	しょく えん g	お も な ざ い り ょ う め い		
					からだをつくるものになる (あか)	ねつやちからのもことになる (きいろ)	からだのちよしょうとどのえるものになる (みどり)
1日 [木]	ごはん 牛乳 はっぼうさい こまつなのナムル ちゅうかふうコーンスープ	611	25.5	3.0	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご けいらん	ごはん ごまあぶら でんぷん	にんじん はくさい たまねぎ こまつな もやし スイートコーン
2日 [金]	ガーリックトースト ヨーグルトいんりょう いわしのかおりあげ②③ カラフルツナビーンズ ねっこのシチュー ※ 節分メニュー	675	27.2	2.6	ヨーグルトいんりょう いわし ひよこまめ レッドキドニー 鶏えんどうまめ だいず まぐろ とりにく	食パン マーガリン あぶら マヨネーズ さとう さつまいも	にんにく うめ たまねぎ スイートコーン えだまめ パセリ にんじん ごぼう れんこん
5日 [月]	ごはん 牛乳 サケのしおやき きんぴらごぼう ちゃんこじる	609	30.6	1.9	牛乳 サケ さつまあげ とうふ とりにく	ごはん ごまあぶら さとう 白ごま	ごんにゃく にんじん れんこん ごぼう はくさい いら しめじ えのきたけ
6日 [火]	チャンポンめん(ソフトめん チャンポンスープ) 牛乳 にらまんじゅう②③ ちゅうかあえ	643	30.8	2.9	ぶたにく えび いか なるど わかめ ちゅうかからげ	ソフトめん ごまあぶら 白ごま でんぷん	キャベツ いら ねぶかねぎ にんじん もやし たけのこ スイートコーン しいたけ きゅうり
7日 [水]	ごはん はっこうにゅう とりにくのからあげ わさびあえ アルファベットスープ みかん ※ 1年生リクエストメニュー	675	21.9	1.9	はっこうにゅう とりにく パーコン	ごはん あぶら でんぷん さとう マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ 小松菜 もやし トマト みかん
8日 [木]	ごはん 牛乳 サバのごまみそやき ピリからこんにゃく なっとうじる ※ 郷土料理 山形県	707	27.8	2.7	牛乳 サバ ぶたにく なっとう とうふ	ごはん さとう 白ごま ごまあぶら あぶら	こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ びゅうりょう しめじ なめこ またけ えのきたけ ねぶかねぎ こねぎ
9日 [金]	あげパン 牛乳 にくだんご②③ きゅうりとキャベツのサラダ パスタチャウダー ★ 6年生は小学校給食最後の揚げパンです	647	24.7	3.1	牛乳 とりにく たまご まぐろ パーコン だっしふんにゅう だいず	ツイストパン あぶら さとう マカロニ マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし パセリ
13日 [火]	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 はるまき パンハンジーサラダ	660	24.9	2.9	牛乳 ぶたにく だいず とりにく	ソフトめん でんぷん	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり
14日 [水]	ごはん 牛乳 ハートがたコロック シーザーサラダ ふゆやさいシチュー ※ パレンタイン	819	24.7	3.4	牛乳 ハム チーズ 生クリーム	ごはん じゃがいも さつまいも パンこ クルトン マーガリン こむぎこ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな
15日 [木]	ごはん 牛乳 チキンピカタ はくさいとツナのサラダ にくじゃが	774	30.7	2.1	牛乳 とりにく けいらん こなチーズ まぐろ ぶたにく	ごはん こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	パセリ はくさい きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース
16日 [金]	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグ(ソース) スライスチーズ キャベツ) 牛乳 牛乳あえミックスベリーの トマトクリームシチュー	653	30.9	3.2	牛乳 チーズ とりにく	コッパン じゃがいも マーガリン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ しめじ セロリー
19日 [月]	ビーンズツナカレーライス(寒ごはん ビーンズツナカレー) 牛乳 ちくさやき ロマネスコソテー	774	26.5	3.0	牛乳 ひよこまめ レッドキドニー 鶏えんどうまめ まぐろ だっしふんにゅう けいらん とりにく	寒 ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ほうれんそう れんこん ロマネスコカルフラウ こねぎ
20日 [火]	とりなんばん(ソフトめん とりなんばんじる) 牛乳 とりにくのてんぷら かぼちゃサラダ	777	35.9	3.2	牛乳 どりにく ハム	ソフトめん でんぷん てんぷらこ あぶら マヨネーズ	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ かぼちゃ きゅうり
21日 [水]	ごはん 牛乳 イカのこうそうやき ひじきのちゅうかソテー はくさいとにくだんこのスープ	604	22.9	2.7	牛乳 いか こなチーズ ひじき パーコン とりにく	ごはん マヨネーズ パンこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ スイートコーン ねぶかねぎ はくさい
22日 [木]	ごはん 牛乳 とりのみそやき キャベツのごまあえ すいとんじる	661	25.4	2.5	牛乳 とりにく	ごはん さとう 白ごま あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ ごぼう
23日 [金]	ミルクパン 牛乳 とりにくのレモンに ごぼうサラダ コーンスープ ※ 卒業お祝い お楽しみ給食(6年生)	734	28.6	3.5	牛乳 だっしふんにゅう とりにく パーコン こなチーズ	コッパン さとう あぶら でんぷん 白ごま	レモン ごぼう にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ
26日 [月]	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) 牛乳 のりずあえ とうにゅうのやさしい	634	24.6	2.3	牛乳 ぶたにく のり あぶらあげ とうにゅう	ごはん あぶら さとう 白ごま さつまいも マーガリン	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり もやし キャベツ だいこん ねぶかねぎ ごぼう しめじ
27日 [火]	みそにこみずどん(ソフトめん みそにこみじる) 牛乳 ピザまん ブロッコリーのこますしょうゆあえ	635	25.4	3.2	牛乳 ぶたにく あぶらあげ チーズ	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう 白ごま	だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ たまねぎ ブロッコリー
28日 [水]	にくみそピンパン(ごはん にくみそ ナムル) 牛乳 フルーツあんじん サンラータン ※ 世界の料理 中国	679	25.6	2.6	牛乳 ぶたにく だいず とうふ けいらん	ごはん さとう ごまあぶら 白ごま ラー油 でんぷん	しいたけ もやし こまつな みかん パインアップル もも にんじん たけのこ きくらげ
給食 回数19回 平均		682	27.1		← 骨に気を付けようマーク ※物質の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。		

いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。大豆は日本でも古くから食べられてきました。畑の肉といわれるほど、タンパク質が豊富で、そのほかにも脂質・ビタミン類・無機質を含んでいます。特にタンパク質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。リジンは穀類には少なく、大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなるため、ごはんともそ汁の組み合わせは理にかなってるといえます。給食ではカラフルツナビーンズやなっとうじる、ビーンズツナカレー、豆乳仕立てのスープ、ピンパンなどに大豆・大豆製品を使っています。

