



2月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年2月

家庭数



6年生の考えた献立

6年生が家庭科「くふうしよう

おいしい食事」の授業で、栄養

バランスを意識しながら、1食分

の献立を考えました。

全部の班の献立は実施できませんが、

どのグループも彩りや多くの食

品を取り入れることを意識して、

個性ある素敵な献立を作成して

くれました。以下に紹介します。

2月9日(金)実施 5班

「2月のイメージカラー給食」

2月のイメージカラー「白色」を

シチューで表現しました。また、

サラダや果物からも季節を感じる

ことが出来る献立です。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくしよ g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (木)	きゅうにゅう ごはん じゃがマーボー だいこんとじゃこのサラダ ぼんかん	きゅうにゅう ふたにく、だいず ちりめんじゃこ	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん あぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいこん だいこん、きゅうり、しょうが ぼんかん	606	20.7
	きゅうにゅう ごはん いわしのかばやき せつぷんじる きなこだいず	きゅうにゅう いわしでんぷんつき とりにく、とうふ、ちらしかまぼこ だいず、きなこ	こめ、あぶら さとう、あぶら さといも、こんにやく、あぶら さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ		
5 (月)	きゅうにゅう ごはん ジャージャンとうふ ナムル はるか	きゅうにゅう なまあげ、ふたにく、みそ	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん あぶら、さとう	カーボネロ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく はるか	606	26.3
	きゅうにゅう ごはん おやこに こまつなのりあえ	きゅうにゅう とりにく、たまごなまあげ ツナ、のり	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら あぶら	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、しめじ こまつな、もやし		
7 (水)	きゅうにゅう ごはん こまつなふりかけ ホキのなんふあげ ひつつみじる	きゅうにゅう ちりめんじゃこ ほぎ とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら あぶら こむぎこ、ごま、さとう、あぶら こむぎこ、じゃがいも	こまつな こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、かぶ	613	26.2
	きゅうにゅう キムたくチャーハン きびなごカリカリフライ はるさめとわかめのスープ	きゅうにゅう ふたにく、たまご きびなごカリカリフライ とりにく、わかめ	こめ、むぎあぶら あぶら はるさめ、でんぷん、あぶら	たくあん、キムチ、ねぎ もやし、にんじん、かぶ、ほししいたけ、チンゲンサイ、ねぎ		
9 (金)	きゅうにゅう フラワーロールパン ホワイトシチュー レモンいりこんにゃくサラダ いらこ	きゅうにゅう とりにく、ベーコン、チーズ、きゅうにゅう わかめ	あぶら、バター、こむぎこ こんにやく、ごま、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、こまつな、ブロッコリー だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、レモン いらこ	593	22.0
	きゅうにゅう ごはん さばのカレーしょうゆやき とうにゅういりみそじる ゆかりあえ	きゅうにゅう さば ふたにく、とうにゅう、とうふ、みそ	こめ、あぶら さといも、こんにやく、あぶら	しょうが、たまねぎ だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、だいこん		
14 (水)	きゅうにゅう カレーうどん (じこなうどん) キャベツとえだまめのサラダ チョコカスターキー	きゅうにゅう ふたにく、チーズ あぶら、さとう	あぶら、こむぎこ じこなうどん あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、トマト、 キャベツ、コーン、えだまめ、きゅうり、たまねぎ	691	25.6
	きゅうにゅう ごはん さばのカレーしょうゆやき とうにゅういりみそじる ゆかりあえ	きゅうにゅう ふたにく、たまご きびなごカリカリフライ とりにく、わかめ	こめ、むぎあぶら あぶら はるさめ、でんぷん、あぶら	たくあん、キムチ、ねぎ もやし、にんじん、かぶ、ほししいたけ、チンゲンサイ、ねぎ		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
15 (木)	ぎゅうにゅう エクレアパン ケールいりポークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう だいたい、ぶたにく、ベーコン ひじき	ツイストパン、チョコレート、さとう じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら		626	24.5
16 (金)	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ナッツいりフライドポテト しろいんげんまめのスープ カップでヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく、ハム、あさり、いか ベーコン、しろいんげんまめ、ほたて カップでヤクルト	こめ、あぶら、バター じゃがいも、アーモンド、あぶら		565	22.9
19 (月)	ぎゅうにゅう はたてとエリンギのごはん ぶりのてりやき せんべいじる はるみ	ぎゅうにゅう はたて、あぶらあげ ぶり とりにく	こめ、あぶら、さとう さとう あぶら、なんぶせんべい	エリンギ、にんじん	617	30.8
20 (火)	ぎゅうにゅう かんこくみそだれそぼろどん (ごはん) クッパ えのきとやさいのナムル	ぎゅうにゅう とりにく、たまご、なまあげ ぶたにく のり	あぶら、さとう こめ、あぶら あぶら、さとう	もやし、しょうが、こねぎ だいこん、キムチ、もやし、ねぎ、にら、こまつな、ほししいたけ えのきだけ、こまつな、にんじん、にんにく	548	25.0
21 (水)	ぎゅうにゅう ケールとポテトのピラフ オムレツのデミグラスソースがけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ハム オムレツ かいそうミックス	こめ、むぎあぶら、じゃがいも、バター さとう、あぶら さとう、あぶら、ごま	ケール たまねぎ、しめじ だいこん、ぎゅうり、にんじん、コーン	606	19.4
22 (木)	ぎゅうにゅう ぎんびらドック ミネストラスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう チーズ、ちりめんじゃこ ベーコン、しろいんげんまめ	コッペパンスライス、あぶら じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう しらたまもち、さとう	ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく りんご、パイナップル、みかん	625	22.6
26 (月)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものにくみそがけ なめだけあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ なっとう	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら さとう		617	26.6
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いかととうぶのチリソース こまつなとわかめのサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう いかこなつきとうぶ わかめ	こめ、あぶら あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら、ごま		619	24.1
28 (水)	ぎゅうにゅう しょうがしょうゆラーメン (ホットちゅうかめん) いもとまめのおキャラメル くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、なると、うずらたまご だいたい くきわかめ	あぶら ホットちゅうかめん さつまいも、でんぷん、さとう、あぶら、バター ごま、さとう、あぶら		710	31.0
29 (木)	ぎゅうにゅう ごはん なまあげとじゃがいものカレーに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、しらたき さとう、アーモンド		622	25.6
				2がつへいぎん	618	25.3

2月14日(水)実施 3班
「恋が実るかも！バレンタイン給食」
徳力小のみんなに楽しく、おいしい給食を届けたいという思いを大切に、献立を作成してくれました。手作りチョコカップケーキ、楽しみですね。

2月20日(金)実施 7班
「韓国風料理」
体が温まる食材を食べて寒い冬を元気に乗り切ることが出来るように、という思いを献立で表現しました。野菜をたっぷり取り入れたバランスよい献立です。

お知らせ
給食回数調整のため、デザート提供にて不足分を補います。
〇2/6(火)4.5.6年
7年アラモード
〇2/29(木)5年
アイスクリーム(ストロベリー)

※ 献立表の栄養価は、中学年のもを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。