

家庭数配布 令和7年度 2月 よていこんだて表 ①

◎6年生の家庭科「こんだてを工夫して」で、給食1食分の献立を考えました。6年生が考えた給食を味わって食べましょう！

★マークがついているメニューは、6年生のリクエスト給食です。2月～3月は卒業する6年生が6年間で思い出に残った献立が登場します！

給食目標：感謝の気持ちをもって食べよう

戸田市立芦原小学校

日 よひ	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい			ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど				
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	23.6
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	チャプチェ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ふたにく	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ だけのこ しいたけ	醤油 塩 みりん コチュジャン			
	ふくさい	しおだれサラダ	ごまあぶら	しおこんぶ	もやし たいこん キャベツ				
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	ふたにく	たまねぎ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	とりからだし 塩 こしょう 醤油			
節分献立									
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	27.3
	しゅしよく	てまきごもくすし ごはん	こめ さとう あぶら	とりにく	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう	昆布 塩 米酢 酒 みりん			
	しゅさい	いわしのカリカリフライ	さとう じゃがいも あぶら かたくりこ げんまい	マイワシ	しょうが	塩			
	ふくさい	ろくていサラダ	さとう ごまあぶら くらごま	のり	もやし にんじん みずな たくあん	醤油 酢 塩			
	しるもの	ごじる	あぶら	だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たいこん ねぎ	かつおだし 昆布だし			
<p>今年の節分は2月3日です。節分では、季節の変わり目に出てくる鬼を追い払うために「豆まき」をします。給食では、この豆を使った「與汁」が登場します。また、焼いたいわしの頭とひいらぎの枝を、家の入口に置く風習もあります。これは、いわしのくさい臭いと、ひいらぎの葉のとげて、鬼を追い払うためです。給食では、こいわしを丸々揚げた「いわしのカリカリフライ」が登場します。手巻きすしの具として一緒に巻いて食べましょう。節分では、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて太い巻きすしを丸かぶりするという風習もあります。この巻きすしを「恵方巻」と言います。今年の恵方は南南東です。</p>									
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	22.8
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ちゅうかどん	あぶら かたくりこ ごまあぶら	ふたにく	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさい グリンピース	酒 こしょう 塩 醤油			
	ふくさい	パリパリワンタンのサラダ	ワンタン あぶら さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	醤油 酢 塩			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	とりからだし 塩 醤油 酒 こしょう			
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	23.6
	しゅしよく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン オリーブオイル マーガリン	にんにく ハセリ		塩			
	しゅさい	ポルシチ	あぶら さとう	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ピート キャベツ トマト	塩 こしょう ワイン 酢 とりからだし ベイリーフ			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			
	デザート	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト					
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	27.7
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	みそカツ(チキン)	こむぎこ はん粉 あぶら さとう かたくりこ	とりにく はちようみそ		塩 こしょう 酒 みりん ソース			
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	辛子 醤油			
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	27.2
	しゅしよく	ゆかりごはん	こめ		うめ	ゆかり			
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	レモンかじゅう	醤油			
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	フロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	醤油			
	しるもの	みそけんちんじる	ごまあぶら さといも	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう ごんにやく にんじん だいこん ねぎ	酒 かつおだし 昆布だし			
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	22.0
	しゅしよく	ほうれんそうとベーコンの クリームパスタ	スパゲティー ソース	スパゲティー あぶら オリーブオイル					
	しゅさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		たまねぎ ほうれんそう にんじん	塩 こしょう とりからだし			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢			
	デザート	ほんかん		ほんかん					
建国記念の日									
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	31.2
	しゅしよく	ごもくたきごみごはん	こめ げんまい あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ ごねぎ	醤油 酒 塩 みりん			
	しゅさい	★あかうおのさいきょうゆき	さとう	あかうお みそ		醤油 酢 塩 酒粕 魚醤			
	ふくさい	かんぴょうのごまあえ	ごま さとう ねりごま		ごまつな きゅうり かんぴょう にんじん	醤油 みりん			
	しるもの	とんじる	あぶら さといも	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう たいこん にんじん ねぎ ごんにやく	酒 かつおだし 昆布だし			
バレンタインこんだて									
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				662	19.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ハートのコロック	じゃがいも さとう はんこ こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩 ソース			
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん きゅうり	醤油 酢			
	しるもの	にくだんごとはくさいのスープ		とりにくね	はくさい にんじん ねぎ	こしょう 塩 醤油 とりからだし			
デザート	チョコプリン	さとう こなあめ			ココアパウダー 塩				

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等ご心配な食材や給食に関するお問い合わせは、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。

給食目標：感謝の気持ちをもって食べよう

りょうりのしゅるい	りょうりめい	しよくひんめい			ちやうみりやうそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくをつくする 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちやうしをとのえる 野菜・果物・きのこなど					
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	30.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのバーベキューやき	さとう あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ アップルソース				ワイン 塩 こしょう ソース 酢 トマトケチャップ
	ふくさい	はくさいとピーマンのこんぶあえ	ごまあぶら	とりにく しおこんぶ	はくさい ピーマン				醤油
	しるもの	みそちゃんこなべ	ごまあぶら	とりつくね みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじけ ほうさい こまつな				かつおだし 昆布だし
6年4組7班が考えた献立 「みんな大好きおいしく楽しく！」									
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	19.4	
	しゅしよく	きなこあげパン	ツイストパン あぶら さとう	きなこ					
	しゅさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり				りんご酢 塩 こしょう
	しゅさい	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ				とりがらだし ワイン こしょう 塩
	デザート	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう				
PR: 旬のみかんを使ったみかんゼリーにしました。また、みんな好きな揚げパンにして、栄養バランスを考えた献立にしました。									
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	25.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ヤンニョムテグ	かたくりこ あぶら はちみつ	たら	しょうが にんにく こねぎ				コチュジャン トマトケチャップ 酒
	ふくさい	★ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ				醤油 酢 塩
	しるもの	ワンドンスープ	あぶら ワンタン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん だいこん はくさい ねぎ チングンサイ				とりがらだし こしょう 塩 醤油
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	22.8	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ポークカレー	あぶら じゃがいも こめこ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ				とりがらだし ワイン (酢?) ソース トマトケチャップ 醤油 塩 こしょう カレー粉 チョップス ガラムマサラ
	ふくさい	パリジャンサラダ	はちみつ オリーブオイル	ハム チーズ	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ				醤油 りんご酢 塩
	デザート	りんご			りんご				塩
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	20.2	
	しゅしよく	ペッパーライス	こめ マーガリン あぶら	ぶたにく	にんにく とうもろこし こねぎ				とりがらだし 塩 醤油 こしょう
	しゅさい	きんぴらはるまき	さつまいも さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しょうが				醤油 塩
	ふくさい	わかめときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが				醤油 塩
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ しらたき えのきたけ こねぎ				とりがらだし 塩 こしょう 醤油
23(月)									
6年2組5班が考えた献立 「強い体をつくる和食！」									
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	29.7	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	やきとりどん	さとう かたくりこ あぶら	とりにく のり	ねぎ				醤油 みりん 酒 唐辛子
	ふくさい	★はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり もやし				酢 辛子 醤油
	しるもの	こんさいじる	あぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく				酒 かつおだし 昆布だし 塩 醤油
6年3組4班が考えた献立 「苦手でも、栄養を沢山とろう！」									
26 (木)	のみもの	みかんジュース		みかんかじゅう			599	22.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	きのこハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく	セロリ たまねぎ しめじ				ワイン 塩 こしょう 醤油 ナツメグ トマトケチャップ ソース
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり こんにゃく				醤油 酢
	しるもの	ポトフ	オリーブオイル じゃがいも	とりにく ウィンナー	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ				ワイン 塩 こしょう とりがらだし
PR: この給食は、苦手な多いキノコをハンバーグの具にして、みんなが食べやすいように工夫しました。また、栄養のバランスをとるために野菜を多く入れました。この給食を食べ、少しでも苦手なものを好きになってくれるとうれしいです！									
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	23.7	
	しゅしよく	★うどん	うどん あぶら						
	しゅさい	★にくなんばんうどん	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな				かつおだし 昆布だし 酒 醤油 塩 みりん
	ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		もやし のらぼうな にんじん				辛子 醤油
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら ごま さとう みずあめ						醤油

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	601	25.0	20.7	81.1	2.3
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

* 材料の入荷時の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
 * 給食で使われているマヨネーズには、卵が入っています。
 * 栄養価は八訂成分表で計算しています。