



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	たん白質たんぱく質g	一口メモ	
		あかからだをつくる	みどりからだのしょうしよをとのえる	きいろねつやちからのもとになる				
2月	むぎごはん	6年1組13班の献立			こめ むぎ	648 27.0 323 2.1	【6年1組13班の献立】 食育の授業で6年生に給食の献立を考えてもらいました。高部東小のみんなのために5大栄養素や旬の食材を取り入れた献立を考えてくれました。6年1組13班さんの献立は、季節のれんこんをたっぷり使ったきんぴらと、人気のみそカツでバランスの良い献立ですね。今日は特別にお肉屋さんのおつかいを使いました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそカツ	ぶたにく みそ たまご		さとう こむぎこ	ソース 醤油 塩 みりん			
	れんこんのきんぴら		れんこん にんじん	あぶら さとう	醤油 酒 赤唐辛子			
	みそしる	とうふ みそ	だいこん はねぎ		フィッシュカルシウム			
3火	むぎごはん	せつふんのこんだて			こめ むぎ	664 24.6 453 2.1	【節分】 2月3日は節分です。日本の季節は春、夏、秋、冬の4つあり、節分も4回あります。その中でも冬から春に変化する今の時期の節分は、1年の節目として新年を迎えるのと同じくらい大切な日とされています。節分には、豆をまいたりに、家の門にいわしの頭をさしたりして、災いをはらう風習があります。学校では豆まきが出来ないので、大豆を使った「きなこプリン」と、「いわしの梅煮」を給食に出しました。節分献立を食べ、1年の健康を祈りましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぶん	醤油 みりん 塩			
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	あぶら さとう ごま	醤油 みりん			
	こまつなのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな					
	きなこプリン	にゆうせいひん ぎゅうにゅう だししょうゆ きなこ		さとう みずあめ				
4水	うさぎがたパン				うさぎがたパン	652 25.3 306 2.6	【かぶ】 かぶは「日本書紀」にも記録があるほど歴史のある野菜です。かぶの旬は春と秋の年に2回あります。春のかぶは柔らかく、秋のかぶは甘みが強いのが特徴です。葉の部分は、緑黄色野菜になります。根も葉も丸ごと食べられる野菜です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	ケチャップ ソース 赤ワイン			
	かぶスープ	ベーコン	こかぶ ほうれんそう		スープの素 酒 醤油			
5木	むぎごはん				こめ むぎ	592 24.8 364 2.4	【朝ごはんを食べよう】 朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんを食べることによって、体にスイッチが入って脳と体が目覚めます。朝ごはんを食べる時間のない人は、まず、脳のスイッチを入れるために、おにぎりやパンなどの炭水化物を食べることを心掛けましょう。朝ごはんを食べ、元気に一日を過ごしましょう。	
	ふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ	ごま さとう こむぎこ	塩 醤油			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそおでん	なまあげ とりにく くらはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく しょうが	さとう じゃがいも	醤油			
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう もやし		醤油 みりん			
	クレープ	とうにゅう だいずこ	いちご	こめこ さとう みずあめ				
6金	しゃくパン				しゃくパン	596 19.8 305 2.5	【はちみつ】 はちみつは、ミツバチがいろいろな花の蜜を集めて、巣に蓄えて、熟成したものです。レングヤアカシアなど、花の種類によって味や香りが違います。今日は、食パンにはちみつとマーガリンを付けておいしく食べてください。	
	はちみつ&マーガリン				はちみつ あぶら バターミルクパウダー			塩
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	だいずとウィンナーのトマトに	だいず ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも なまクリーム さとう あぶら	ケチャップ スープの素 ソース こしょう 赤ワイン			
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		コーンクリームドレッシング			
9月	むぎごはん				むぎ ごはん	676 26.7 323 2.0	【納豆】 納豆の原材料は大豆です。大豆を納豆菌で発酵させることで、納豆が出来上がります。発酵によって大豆にはない栄養成分ナットウキナーゼをつくります。よくかき混ぜることで、粘りが増し、おいしいさもアップするので、よくかき混ぜてからタレをかけて食べるというですよ。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	醤油 酒 唐辛子			
	なっとう	だいず こんぶ		さとう	酢 塩 醤油 みりん			
	かぶのあまずづけ		こかぶ きゅうり	さとう	酢 塩			
10火	むぎごはん	6年3組1班の献立			こめ むぎ	695 26.6 388 2.1	【6年3組1班の献立】 6年3組1班さんが食育の授業で考えてくれた献立です。静岡のお茶を使ったフライと、小松菜を使った味噌汁ということで、地場産物をたくさん取り入れた献立を立ててくれました。そこに、みなさん「お茶の味は大変！」という声の多かった「お茶クリーム大福」を付けました。6年生の立ててくれた静岡の味っぱいの給食を、おいしくいただきます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	くらはんぺんのお茶フライ	さば いわし たら		ばんこ こむぎこ あぶら さとう	塩 せん茶			
	やさしいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう			
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ わかめ とうふ	こまつな		フィッシュカルシウム			
	おちゃクリームだいふく	にゆうせいひん		さとう まめ こめ れんにゅう	緑茶			
11水	建国記念の日							
12木	ソフトめん				ソフトめん	619 27.4 294 2.0	【ミートソース】 給食のミートソースは、たくさんの量のたまねぎをきつね色になるまで炒めてから、ケチャップなどの調味料を入れて長時間煮込みます。調理員さんが大きな釜で、長い時間をかけて丁寧に煮込んでくれているので、おいしいミートソースが出来上がります。給食ができるまでには、多くの人の頑張りがありません。感謝して食べましょう。	
	ミートソース	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら	塩 トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チャネ こしょう 赤ワイン フィッシュカルシウム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		コールスロードレッシング			
	こめこのガトーショコラ	とうにゅう		こめこ さとう あぶら	ココアパウダー			
13金	お弁当の日・給食なし							

