

月		火		水		木		金	
3	ぎゅうにゅう 牛乳 小3欠食	4	ぎゅうにゅう 牛乳 節分献立	5	ぎゅうにゅう 牛乳	6	ぎゅうにゅう 牛乳 6年1組 作成献立	7	ぎゅうにゅう 牛乳 前期選抜 応援献立
ごはん あつあ 厚揚げのみそ汁 だいこん 大根のべっこう煮 ひじきサラダ		ごはん さわにわん いわしのかば揚げ だいず 大豆のサラダ		米粉パン ホワイトシチュー スパイシーチキン ブロッコリーサラダ		ごはん かすじ 粕汁 さいきょうづ さわらの西京漬け焼き やさいのごま和え		菜めし ぽかぽか汁 チキンカツ チーズサラダ いよかんゼリー	
									
10	ぎゅうにゅう 牛乳 小4欠食 中3欠食	11		12	ぎゅうにゅう 牛乳	13	ぎゅうにゅう 牛乳 6年2組 作成献立	14	ぎゅうにゅう 牛乳
ごはん わかめスープ マーボー豆腐 だいこんのナムル		建国記念日		丸パン はくさい 白菜スープ エビカツオーロラソース ハムサラダ		ごはん やさい 野菜のみそ汁 しろみぎかな 白身魚のマヨネーズ焼き のり酢あえ		ごはん なるとのすまし汁 ハート型ハンバーグ コールスローサラダ バレンタインデザート	
									
17	ぎゅうにゅう 牛乳 小5 希望献立	18	ぎゅうにゅう 牛乳	19	ぎゅうにゅう 牛乳	20	ぎゅうにゅう 牛乳 6年3組 作成献立	21	ぎゅうにゅう 牛乳
わかめごはん みそこんラーメン汁 チキンのコーンフ레이크焼き 春雨サラダ		ごはん おから団子汁 はるまき 春巻き なめたけあえ		背割りコッペパン コーンスープ スパゲティーナポリタン マセドアンサラダ		ごはん じゃがいもみそ汁 マンダイのカリン揚げ わかめとツナのサラダ		ごはん チキンカレー ハムステーキ 福神漬けあえ	
									
		25		26	ぎゅうにゅう 牛乳	27	ぎゅうにゅう 牛乳 6年4組 作成献立	28	ぎゅうにゅう 牛乳
		ごはん わかめのみそ汁 さばの竜田揚げ マカロニサラダ		きなこ揚げパン トマトのスープ ジャーマンポテト 海藻サラダ		ごはん から ピリ辛みそ汁 さけ 鮭の塩焼き さんしょく 三色こんにゃくのりあえ		ごはん かまぼこのすまし汁 ふわふわ丼 かおり和え	
									

今月は6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。それぞれのクラスでテーマがあるので、献立と合わせてみてくださいね。

思いつかなかった組み合わせやこれを入れるとおいしくなる事を私自身も勉強になりました。味わってみてくださいね★

6年1組「世界に一つだけのロマン和食」

6年2組「ニコニコスマイル給食」

6年3組「のりパラダイスパティー」

6年4組「元気な春にむけて」

朝ごはんは、寒さに負けたくない体づくりを！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

おからだんごじる

材料[4人分]

おから	20g	白菜	40g
でんぷん	20g	にんじん	20g
水	20cc	ねぎ	12g
塩	少々	こまつな	20g
		油揚げ	20g
		煮干し	8g
		みそ	25g

作り方

①鍋に煮干しでだしをとる。(600ccくらい)

②白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmくらいに切り、ねぎは小口切りにする。

③油揚げは油抜きして、短冊に切る。

④だし汁ににんじんを入れて煮る。

⑤おから団子をつくる。
Aの材料を全て混ぜ合わせる。④のにんじんが煮えてきたら、丸めて鍋に入れていく。

⑥白菜、油揚げ、小松菜、ねぎを加え、だし汁を加えて最後にみそを溶き入れる。