

6年生は卒業まであと少し！ということで、2月と3月は6年生の**リクエスト給食**を出します。リクエスト給食には **印**があります。楽しみにして下さい！



日	曜	こんだて	おもなざいりょう			調味料
			(赤)血や肉になる	(黄)穀や力になる	(緑)からだの調子を整える	
1	火	ごはん さばの塩焼き 切り干しだいこんの甘酢和え 豆腐汁	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ かまぼこ さば	ごはん さとう	きりぼしだいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ みずな たけのこ しめじ	だしかつお しょうゆ す しお
2	水	小キャロットパン 雑炊 ひじきと冬野菜の和え物 りんご	ぎゅうにゅう ひじき サラダチキン	パン ごはん さとう	クリスタルキャロット はくさい にんじん こまつな しめじ ねぎ だいこん キャベツ はなっこりー りんご	しょうゆ しお さけ す こしょう かつおだし
3	木	ごはん くしろの竜田揚げ 即席和え 具だくさんみそ汁 スイートポテトフィッシュ福豆	ぎゅうにゅう くしろ しおこんぶ なまあじ むぎみそ わかめ たいす かえりいりこ	ごはん さとう じゃがいも あぶら さつまいも こま	はくさい たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	す しょうゆ だしいりこ
4	金	大根ごはん 豆乳みそ汁 茎わかめの即席漬け	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とうにゅう わかめ むぎみそ くきわかめ	ごはん しらすたき こま さとう さつまいも	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	みりん しょうゆ だしいりこ しお
7	月	小アップルパン 蒸し餃子 ナムル しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう ぎょうざ しらすぼし ぶたにく かまぼこ	パン ちゅうかめん こまあぶら さとう	もやし はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ホールコーン しいたけ りんご	しょうゆ しお す ショウタン
8	火	ごはん チキンチキンごぼう ゆかり和え 小松菜とあげのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ あぶらあげ むぎみそ	ごはん あぶら でんぶん さとう	ごぼう えだまめ キャベツ もやし こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ゆかり	だしいりこ さけ みりん しょうゆ
9	水	パン イチゴジャム ボルシチ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナフレーク	パン イチゴジャム あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ かぶ にんじん ダイストマト セロリ パセリ キャベツ きゅうり	あかワイン コンソメ しお こしょう す しょうゆ
10	木	ごはん のり佃煮 大根の酢の物 きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく とうふ おさかなパスタ	ごはん きりたんぼ さとう	だいこん きゅうり にんじん はくさい ごぼう まいたけ みずな しろねぎ	す しょうゆ しお さけ みりん かつおだし
14	月	パン レーズンクリーム アイリッシュシュチュウ カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナフレーク	パン レーズンクリーム あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ だいこん ほうれんそう ホールコーン カリフラワー	しろワイン コンソメ しお こしょう す おろしにんにく
15	火	ポークカレー ごぼうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロフレーク ひじき ヨーグルト	ごはん じゃがいも こま ノンエッグハーフマヨ さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース おろしりんご ごぼう きゅうり	おろししょうが おろしにんにく カレー インドカレー パームツフレーク ウスターソース す しょうゆ
16	水	パン 煮込みハンバーグ 添え野菜 冬野菜のスープ	ぎゅうにゅう にこみハンバーグ チキンウインナー	パン さとう じゃがいも	たまねぎ はくさい だいこん にんじん はなっこりー れんこん フロッコリー コーン	しお こしょう コンソメ しょうゆ あかワイン ケチャップ ウスターソース トマトピューレ
17	木	麻婆春雨丼 青菜の炒め物	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ	ごはん はるさめ こまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん にら しいたけ チンゲンサイ キャベツ ホールコーン	おろししょうが おろしにんにく さけ トウバンジャン ちゅうかだし こしょう しょうゆ しお
18	金	ごはん たらの葉味たれかけ キャベツのご飯和え がんもどきと白菜の煮物	ぎゅうにゅう たら しおこんぶ ぶたにく がんもどき	ごはん あぶら さとう こんにゃく こまあぶら	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい しめじ にんじん さやいんげん	おろししょうが しょうゆ みりん さけ だしかつお
21	月	小黒糖パン きつねうどん かみかみ和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たいす かまぼこ	こくとうパン うどん さとう こま こまあぶら	ねぎ にんじん はくさい しいたけ きりぼしだいこん ごぼう こまつな ホールコーン	しょうゆ す さけ かつおだし
22	火	ごはん 豚じゃが 春菊のごま和え ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ おさかなパスタ	ごはん じゃがいも しらすたき あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん しゅんぎく はくさい もやし ぼんかん	しょうゆ みりん さけ
24	木	ふわふわ丼 甘酢和え みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ やきふ かまぼこ しらすぼし	ごはん さとう でんぶん みかんゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいこん	だしかつお しょうゆ しお す さけ みりん
25	金	高菜ごはん しゅうまい 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく しゅうまい ぶたにく	ごはん こまあぶら しらすたき あぶら	コーン はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ たかなづけ	ショウタン しょうゆ しお こしょう コンソメ
28	月	パン ブルーベリージャム ラザニア風炒め 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも タンメン ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん ダイストマト キャベツ こまつな しめじ	トマトケチャップ ウスターソース しお コンソメ こしょう しょうゆ