



日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
1火	6年1組給食委員考案こんだて！ 《御所見The和風メニュー》	こめむぎ さとう あぶら さといも	とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★あおな コーン ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	606 26.5 20.0 2.1
2水	かきたまうどん やきいも ぼんかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ さつまいも	とりにく たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ しめじ ★ながねぎ ★あおな ぼんかん	713 25.9 15.2 2.5
3木	いわしのかばやきどん ごしよみじる いりだいず 節分こんだて ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ こむぎこ ごま あぶら さとう さといも	いわし ぶたにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	★にんじん ごぼう ★だいこん えのきだけ こんにゃく ★ながねぎ	652 28.2 20.9 2.1
4金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ながねぎ もやし ★こまつな ★にんじん	620 27.8 19.0 1.9
7月	セサミトースト にくだんごスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご おから ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ ★にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ ぼんかん	586 22.6 24.3 2.3
8火	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん マッシュルーム トマト グリンピース ★キャベツ コーン	689 20.8 22.4 2.2
9水	6年2組給食委員考案こんだて！ 《バモス！ 体ポカポカメニュー》	ポットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ はるまぎのかわ こむぎこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ コーン もやしにら ★ながねぎ かんづつみ さやえんどう だけのこ	694 25.4 21.0 2.8
10木	こまつなチャーハン とうふスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ベーコン しらす たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	★ながねぎ ★こまつな しょうが ★にんじん はくさい ぼんかん	532 21.0 16.2 2.2
14月	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー やさしいスープ はるみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とりにく ぎゅうにゅう	パセリ ★にんじん たまねぎ えのきだけ ★キャベツ はるみ	563 21.0 18.4 2.4
15火	コンコンずし にまめ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さつまいも	あぶらあげ きんときまめ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	672 23.8 17.9 2.4
16水	ごはん ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま さとう さといも	こんぶちくわ さつまあげ なまあげ うすらたまご あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★はくさい	584 23.4 16.5 2.4

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

◆1月から始めています『絵本と食のコラボ』◆

食べものが登場する絵本は実にたくさんあり、内容も幅広く、大人になって読んでも心に響くものがあります。1月から図書時間に、給食の献立に関連する絵本を図書専門員さんが子どもたちに紹介しています。

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
17木	ハンバーグサンド（セルフ） キャベツとベーコンのスープ バナナ ギューにゅう	パン さとう あぶら	ハンバーグ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★キャベツ パセリ バナナ	647 28.3 27.6 2.7
18金	ごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら せんべいじる ぎゅうにゅう 東北地方の郷土料理から	こめむぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ごま せんべい	ししゃも ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん こんにゃく さやいんげん えのきだけ ★ながねぎ ★あおな	597 23.5 16.7 2.3
21月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさしい ごもくスープ ギューにゅう	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ながねぎ キャベツ ★にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ	608 26.5 20.9 1.9
22火	5年1組給食委員考案こんだて！ 《かんでかんでデリシャス》	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご いか ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん あとうかん	608 22.8 25.5 2.2
24木	ごはん さけのてりやき やさしいからししょうゆあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ	さけ ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	しょうが ★こまつな ★にんじん ★キャベツ ★ながねぎ	589 29.0 19.1 2.5
25金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ウィンナー ベーコン あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン ★にんじん パセリ ネーブルオレンジ	676 24.6 22.2 2.4
28月	ロールパン メルルーサのチーズやき こふきいも ひじきスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	メルルーサ ベーコン ひじき とうふ チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん ★こまつな パセリ マッシュルーム	676 24.6 22.2 2.4

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

◆『寒』のたべもの◆

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年中で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大雪」となります。この時期には「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしさが増した食べ物が出回ります。冬も元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。寒がり、寒しじみの他、ほうれん草・小松菜・キャベツ・白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。



「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の白には、「豆まき」をする風習があります。

「豆まき」には、「災豆」を使うことが多く、いったんをばいります。「おには外、福は内」といいますが、災豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが、こめられています。



いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、1年間を健康にすごせるとも、いわれています。

