

日曜	のみもの	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ひとことメモ	
			ち にく ち 血や肉になる	ねつ ちからもと 熱や力の元になる	からだ ちょうし などの 体の調子を整える				
1	木	ビビンバどん トック くだもの	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいちミート たまご	こめ あぶら さと う トック	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう ねぎ はくさい こまつな みかん	600	26.1	2月3日 節分 節分は立春の前日で、冬か	
2	金	だいちごはん いわしのかばやき にびたし せつぶんのすましじる	ぎゅうにゆう つ わか め だいち あぶらあげ いわし とりにく かまぼこ ゆげ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう みずあめ	にんじん キャベツ こまつな たけのこ しめじ ねぎ はねぎ	618	27.9	はる 春への季節の変わり目の 行事です。もとは、立冬や立	
5	月	コッペパン マーメイド さかなのハーブやき やさしいソー ポトフ	ぎゅうにゆう さけ ベーコン ぶたにく ソーセージ	コッペパン オリーブオイル じゃがいも あぶら	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ セロリー かぶ かぶば	592	32.5	いわれていました。詳しくは 給食だよりをご覧ください。2	
6	火	こうどうふのぶたそぼろどん みだくさんのみそしる くだもの	ぎゅうにゆう だい ず ぶたにく とうふ こおりとうふ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ ごぼう だいこん ネーブル	587	25.4	日は、1日早い節分にちなん だ献立です。	
7	水	マヨピラフ オムレツ キャベツソー やさしいスープ	ぎゅうにゆう ツナ とりにく ベーコン たまご ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ もやし マッシュルーム にんにく	591	25.6	10日 春節(旧正月) 春節(旧正月)は、中国をは	
8	木	むぎごはん やしきしゃも いとこんにやくのわふういため とうふのカレーに	ぎゅうにゆう ししゃも ぶたにく こなかつお とうふ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも でんぷん	もやし にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん	606	31.6	じめとするアジア諸国で祝わ れている旧暦の正月です。最	
9	金	★みそラーメン ジャンボギョウザ ちゅうかだいこん くだもの	ぎゅうにゆう ぶたにく	あぶら でんぷん むしちゅうかめん きょうごのかわ こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ ほうれんそう キャベツ にら だいこん みかん	617	25.7	初の新月が1月1日となりま す。ギョウザは春節に欠かせ ない食べ物で、おおみそかの	
12	月	ふりかえきゆうじつ							夜に家族全員で作るそうで
13	火	★シナモンロール ポークシチュー 10ひんもくのサラダ	ぎゅうにゆう チー ズ ぶたにく ひじき しろいんげんまめ なまクリーム	ぶどうパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう れんこん きりぼしだいこん きゅうり だいこん コーン えだまめ あかピーマン にんにく	620	22.0	す。本場では水餃子として食	
14	水	わふうきのこのフィットチーネ ココアむしパン コーンサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく とうにゆう	オリーブオイル フィットチーネ さとう あぶら こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ピーマン もやし コーン キャベツ きゅうり	600	22.4	べられることが多いですが、 給食では大きな揚げギョウザ	
15	木	ごはん ふりかけ まめあじのわふうトレンジンかけ もやしとみずなのおかかあえ のっぺいじる くだもの	ぎゅうにゆう つ まめあじ こなかつ お とりにく あぶらあ げ	こめ でんぷん さとう あぶら こんにやく さとい も	たまねぎ もやし にんじん みずな ごぼう しいたけ だいこん ねぎ みかん	587	23.1	★6年生リクエスト給食 6年生が中原小で過ごす時	
16	金	きびいりごはん いかのたつたあげ やさしいナムル かんこくふうにくじゃがに	ぎゅうにゆう いか ぶたにく なまあげ	こめ きび でんぷ ん さとう しらたき あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	628	29.9	間も残りわずかとなりました。 そこで、6年生にもう一度食	
17	土	カレーライス マカロニサラダ くだもの	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム しろいんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも こめこ マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン きゅうり しらぬい	587	22.1	べた給食のアンケートをとり ました。なるべく多くの献立を	
19	月	ふりかえきゆうぎょうび							ますので、楽しみにしてくださ
20	火	★きつねうどん さかなとさつまいものあまからあげ にくやさしいため	ぎゅうにゆう さめ ぶたにく だいち あぶらあげ	うどん でんぷん さつまいも さとう あぶら	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし キャベツ	611	29.3	いね♪のついた献立は上 位に入った献立です。アン	
21	水	チャーハン とうふのちゅうかいため はるさめサラダ	ぎゅうにゆう つ ふ とりにく ぶたにく むきえび ハム みずなたまご	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	にんじん エリンギ にんにく しょうが コーン ねぎ しいたけ はくさい もやし きゅうり	602	31.5	ケート結果は給食だよりで紹 介しています。	
22	木	ごはん さかなのゆずみそだれ やさしいわふうつけ おでん	ぎゅうにゆう さわ ら こなかつお こんぶ あげボール なまあ げ	こめ あぶら さと う でんぷん こんに やく じゃがいも ちくわぶ	ゆず キャベツ きゅうり にんじん だいこん	601	30.2	◎27日は校外学習のため、 4年生の給食はありません。	
23	金	てんのうたんじょうび							※学校の都合により、献立や
26	月	のらぼうごはん さかなのごまだれやき そくせきづけ いなかじる	ぎゅうにゆう ぶり なまあげ	こめ おおむぎ こ ま さとう ごまあぶら でんぷん こんにやく	のらぼうな にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ	603	27.3	食材を変更する場合があります。 ※サラダは加熱してありま	
27	火	ミルクパン ポイルキャベツ コロッケ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ひよこま め	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎ こ パンこ	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん エリンギ こまつな	620	23.4	す。 ◎今月の果物は、みかん・	
28	水	ごはん おやこむし けんちんじる くだもの	ぎゅうにゆう とりにく たまご とうふ	こめ あぶら さと う こんにやく さ といも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう ねぎ だいこん こまつな みかん	589	24.7	ネーブル・しらぬいなどのか んきつ類を予定しています。	
29	木	きなこトースト とりにくとペンネのクリームに かんでんとかいそうのサラダ	ぎゅうにゆう きなこ とりにく かんてん しろいんげんまめ なまクリーム ツナ かいそう	はいがしよくパン バター さとう あぶら じゃがいも ペンネ こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし キャベツ きゅうり	632	25.4	※太字は今月使用予定の三 鷹産農産物です。	