

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|------------------------------|-------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| | | <きいろのなかま> | <あかのなかま> | <みどりのなかま> | |
| | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| おはなし ランチメニュー 1 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 597 24.7 |
| | ソフトめん | こむぎこ | | | |
| | カレーソース | あぶら・じゃがいも・カレールウ ココナッツミルク | ぶたにく・スキムミルク こなチーズ | しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・パセリ | |
| | ドレッシングあえ | さとう | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| せつぷん こんだて 2 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 590 22.7 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | いわしのかばやき | さとう・でんぷん・ごま | まいわし | | |
| | ごまあえ | さとう・ごま | | こまつな・キャベツ・とうもろこし | |
| | みそしる | | みそ・あぶらあげ | はくさい・にんじん・はねぎ | |
| 5 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 612 24.3 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | チンジャオロース | じゃがいも・さとう・ごまあぶら | ぶたにく | しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン | |
| | はるさめスープ | はるさめ・でんぷん | ベーコン | キャベツ・たまねぎ・にんじん はねぎ | |
| | あじつきごさかな | さとう | かたくちいわし | | |
| 6 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 601 27.9 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ニしょくどん | ツナそぼろ いりたまご | さとう さとう・あぶら | とりにく・まぐろ たまご | |
| | ぐだくさんじる | さといも・こんにゃく | ぶたにく・みそ・あぶらあげ | ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ | |
| 7 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 584 28.6 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さばのみそに | さとう | さば・みそ | しょうが | |
| | ごもくまめ | こんにゃく・さとう | だいず・こんぶ・あぶらあげ・ちくわ | ごぼう・にんじん・グリーンピース | |
| | だいこんのわふうスープ | | かまぼこ | だいこん・にんじん・はくさい しめじ・はねぎ | |
| デザート 総選挙 8 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 568 19.8 |
| | チキンピラフ | こめ・むぎ・バター | とりにく | にんじん・たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも・マヨネーズ | ハム | きゅうり | |
| | やさいスープ | | ベーコン | たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ | |
| 9 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 542 25.0 |
| | わかめごはん | こめ・むぎ | わかめ | | |
| | トンドウフ | あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら | ぶたにく・なまあげ | しょうが・ほししいたけ・にんじん さやいんげん | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | たまご・とうふ | たまねぎ・とうもろこし・はねぎ | |
| 13 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 568 19.1 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | だいこんのそぼろに | さとう・でんぷん | とりにく | だいこん・にんじん・さやいんげん | |
| | ミックスかりんとう | さつまいも・アーモンド・ごま さとう | だいず | | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ | キャベツ・こまつな | |
| おはなし ランチメニュー 14 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 592 20.4 |
| | コーンピラフ | こめ・むぎ・バター | まぐろ | とうもろこし・たまねぎ・にんじん | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも・あぶら | ウインナー | たまねぎ・グリーンピース | |
| | にくだんごのスープ | でんぷん・パンこ | とりにく・だいず | だいこん・にんじん・はくさい はねぎ | |
| 15 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 541 22.2 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ぶうちゃんどん | さとう・こんにゃく | ぶたにく | しょうが・にんにく・たまねぎ こまつな・ねぶかねぎ・だいこん | |
| | さつまじる | さつまいも | とりにく・みそ・わかめ | にんじん・しめじ | |
| みかん | | | みかん | | |

デザート総選挙

8日(木)の給食には、12月に6年生が行った「デザート総選挙」(選挙の仕組みについて学びました)で見事勝利したいちごクラブが登場します!!お楽しみに!!



おはなしランチメニュー

図書委員が選んだ絵本や物語にでてくる食べ物が給食に登場します。お楽しみに!




1日(木) カレーソース 【めんたべよう!】 小西英子/作 福音館書店
 14日(水) ガトーショコラ 【ルルとららのガトーショコラ】 あんびるやすこ/作 岩崎書店
 15日(木) みかん 【みかんのめいさんち】 平田昌広/作 鈴木出版

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|----------------|------------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | | <きいろのなかま> | <あかのなかま> | <みどりのなかま> | |
| | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 16 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 580 22.8 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | サーモンフライ | パンコ・こむぎこ | さけ | | |
| | フライソース | さとう | | トマトソース | |
| | にびたし | さとう・ごま | | こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ | |
| | みそしる | さといも | あぶらあげ・みそ・わかめ | はねぎ | |
| 19 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 541 18.0 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さといもみしまクロック | さといも・こむぎこ・でんぶん さとう・パンコ・あぶら(大豆油) | ぶたにく・だいずこ | たまねぎ | |
| | あまずあえ | ごま・さとう | | こまつな・キャベツ・にんじん | |
| | すましじる | | かまぼこ・とうふ | えのき・はねぎ | |
| | かたぬきチーズ | | チーズ | | |
| 20 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 585 20.8 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ししゃもフライ | パンコ・こむぎこ | ししゃも | | |
| | エリンギソテー | あぶら | ベーコン | エリンギ・キャベツ・こまつな | |
| | みそしる | じゃがいも | みそ・わかめ | たまねぎ | |
| | のりのつくだに | さとう | のり | | |
| 21 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 567 23.0 |
| | チョコカール | こむぎこ・チョコレート さとう・あぶら(大豆油) | たまご・スキムミルク | | |
| | ハンバーグ | さとう | とりにく・ぶたにく・だいずこ | たまねぎ・トマトペースト しょうがペースト | |
| | オニオンソース | さとう | | たまねぎ | |
| | キャベツソテー | あぶら | ハム | にんじん・キャベツ | |
| | かぼちゃのスープ | バター・こむぎこ | ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ | |
| 22 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 570 25.5 |
| | みしまちやめし | こめ・むぎ | | おちゃ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | けんないさんさばのたつたあげ | でんぶん | さば | | |
| | ねぎソース | さとう・ごまあぶら | | ねぶかねぎ・しょうが | |
| | みしまやさいとツナのあえもの | さとう | まぐろ | レタス・キャベツ・とうもろこし | |
| 26 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 660 23.5 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | チキンカレー | あぶら・じゃがいも・カレールウ | とりにく | しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース | |
| | フレンチサラダ | あぶら・さとう | ハム | レタス・キャベツ・とうもろこし | |
| | ふくじんづけ | さとう | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは | |
| | ソフトクリームヨーグルト | | ヨーグルト | | |
| 27 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 605 20.4 |
| | ちゅうかさいはん | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう | ぶたにく | こまつな | |
| | はるまき | さとう・あぶら(大豆油) ごまあぶら | ぶたにく・だいず | キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく | |
| | かいそういりサラダ | ごまあぶら・さとう | くきわかめ・ハム | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| | ちゅうかスープ | ごま・ごまあぶら | ベーコン・わかめ | にんじん・たまねぎ・はねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 28 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 595 27.0 |
| | さわらとだいずのこうみあえ | じゃがいも・でんぶん・さとう ごまあぶら | さわら・だいず | にら・しょうが | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | こまつな・はくさい・にんじん | |
| | みそしる | | あぶらあげ・とうふ・みそ | たまねぎ・えのき・はねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| 29 (木) | とうふのカレーに | カレールウ | とうふ・ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいず | にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・グリーンピース | 631 20.5 |
| | グリーンサラダ | あぶら・さとう | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| | ももゼリー | ゼリーのもと | | ももカン | |
| | 給食室のいちにち | | | | |

☆ 今月の給食は19回です。☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

 ☆不じっぴー給食 

静岡県の子どもたちに静岡県でとれる食べ物を知ってもらうために、「ふじっぴー給食」が出ます。錦田小学校では、さば、レタス、さつまいも、キャベツ、だいこん、にんじん、白菜、葉ねぎ、お茶など、静岡県の食材をたっぷり使ったメニューです。

☆おしらせ 22日(木) なかよしは給食がありません。

 おはなし ランチメニュー 

21日(水) かぼちゃのスープ
【ぎょうれつのできるすうぶやさん】ふくざわゆみこ/作 教育画劇

29日(木) ももゼリー
【給食室のいちにち】大塚菜生/作 少年写真新聞社