



令和6年2月 阿村小学校こんだてひょう



◎給食栄養もくひょう:食事と健康のかかわりを知ろう!
 ◎給食マナーもくひょう:はしを正しく使って食べよう!

ひ	よう	しゅよく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	もく	コッペパン	はるさめスープ カリフラワーのミニサラダ ミートボール	コッペパン はるさめ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが きくらげ レタス きゅうり カリフラワー	632 22.5	
2	きん	えほうまき (3年生以上はセルフ)	いわしのつみれじる せつぶん豆	こめ さとう さとう	ぶたにくぎゅうにゅう いわしつみれ (こんぶ)	のり レタス たまねぎ はくさい だいこん にんじん ねぎ	626 23.9	
5	げつ	ごはん	マーボーなす もやしとハムのあえもの	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム だいず たまご とりひきにく	なす にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり にんにくしょうが もやし	622 23.3	
6	か	まるパン	ほうれんそうオムレツ コーンサラダ やさいスープ	まるパン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ほうれんそうオムレツ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	612 20.4	
7	すい	おぎごはん	さかなのあんかけ あむらのだごじる	こめ おぎ かつくりこ さといも 阿村のこむぎこ しらたまご	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい だいこん しいたけ	604 25.2	
8	もく	こくとうパン	きつねうどん (あげ・うどん) ピーナツサラダ	こくとうパン うどん さとう オリーブオイル ピーナツ	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ (こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	606 26.0	
9	きん	ごはん	おやこに はるさめのごますあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ ハム	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	664 23.4	
12	げつ	ふりかえ休日						
13	か	まるパン	ワンタンスープ かぼちゃコロッケ キャベツとにんじんのあえもの	まるパン かいせんワンタン ごま	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ	はくさい ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ	621 20.5	
14	すい	ハヤシライス	ツナサラダ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにくぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ だいこん にんにく マッシュルーム グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	640 21.8	
15	もく	あげパン	まめとやさいのミネストローネ ごまネーズサラダ	コッペパン きなこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく きゅうり	621 20.5	
16	きん	ごはん	すきやきふうに ほうれんそうのごまあえ 阿村のみかん	こめ あぶら うどんめん つきこんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	はくさい ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし みかん	636 21.5	
19	げつ	ぶりめし	しらたまじる れんこんのまめマヨサラダ	こめ さとう あぶら ごま しらたまこ さといも	どうふ ぶたにく あげ とりにく だいず ぎゅうにゅう ツナ おおふくまめ (いりこ)	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり	643 24.6	
20	か	てづくりおむしパン	ちゃんぼん かいそうサラダ	ホームケーキックス ごま あぶら ちゃんぼんめん さとう こくとう	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりにく わかめ えび ちくわ	きくらげ キャベツ もやし ねぎ にんじん しょうが きゅうり	616 24.3	
21	すい	おぎごはん	はるまき やさいなナムル ちゅうかスープ	こめ おぎ あぶら さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ぎょにくソーセージ はるまき	にら たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ ねぎ	673 19.7	
22	もく	まるパン	さかなのオリーブやき レタスサラダ コンソメスープ	まるパン オリーブオイル パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ツナ とりにく	レタス キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ	572 30.1	
27	か	コッペパン	スパゲティミートソース ぎょにくソーセージサラダ	コッペパン バター オリーブオイル スパゲティめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく チーズ ぎょにくソーセージ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり	639 28.1	
28	すい	おぎごはん	いわしのおかか ふゆやさいみそしる きりぼしだいこんのあえもの たまごサラダ	こめ おぎ さといも こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう あげ いわしのおかか (いりこ)	はくさい にんじん だいこん ねぎ きゅうり	646 27.1	
29	もく	カレーライス		こめ あぶら じゃがいも	チーズ ぎゅうにゅう たまご ちくわ だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	773 23.1	

※献立は都合により変更になる場合があります。
 ※()はだしをあらわします。

はしの、もちかた

はしを ただしくもつと、 じょうずに たべることが できます



うえのはしは、 えんぴつをもつようにもつ。
 したのはしは、おやゆひのねもとから、くすりゆひのさきのよこをとす。
 したのはしは、うこかす、うえのはしだけをうこかす。

<おはしのもちかたミッションについて>

2月のマナーもくひょうである「はしを正しくつかって食べよう」にあわせて、おはしのもちかたをれんしゅうします。まいしゅう、ミッションがあるので、ちようせんしてみてくださいね。正しいはしのもちかたで、かっこよくたべよう!