

# 2月 こんだてよていひょう

藤沢市立高砂小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる) 黄	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 木	6ねん3くみ 5はんがかんがえた 「ボンボンパン たかすなちゅうかさきゅうしょく」	こめむぎこまあぶら あぶらはるさめ かたくりこ	ベーコン たまご ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	ながねぎこまつな にんじんたまねぎ はくさいもやしパナ ナ	538 20.4 16.2 2.0
2 金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす ぎゅうにゅう	こめむぎかたくりこ こむぎこあぶらさとう こまさといも	いわしぶたにく とうふみそ だいすこんぶ ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん だいこんこんにゃく ながねぎ	597 28.1 19.5 1.9
5 月	6ねん2くみ 4はんがかんがえた 「てんぷらてんちゃん」	こめむぎこむぎこ かたくりこあぶら さつまいもさとう	ちくわだいす とりにくわかめ たまごぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ しゆんぎくあおな ネーブルオレンジ	664 24.1 19.6 2.7
6 火	サンドパン ハンバーグ むしじゃがいも ミネストローネ ぎゅうにゅう	パンさとうじゃがい もあぶらマカロニ	ハンバーグベーコン とりにくチーズ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ にんじんたまねぎ キャベツトマト	620 29.1 26.5 2.4
7 水	とりにくとごぼうのおこわ みぞれじる パナナ ぎゅうにゅう	こめもちこめあぶら さとうこまさといも かたくりこ	とりにくわかめ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう えだまめにんじん だいこんこんにゃく しめじこまつな ながねぎパナナ	519 18.3 12.2 1.8
8 木	ソフトめんしろごまタンタンうどん サーターアンダーギー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらさとうこま かたくりこらうゆ こむぎこくろざとう	ぶたにくみそ とうにゅうたまご ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ながねぎにんじん もやしあおな	686 26.1 24.5 2.2
9 金	6ねん1くみ5はんがかんがえた 「げんきもりもりきゅうしょく」	パンマヨネーズ パンこあぶら	さけチーズベーコン ぎゅうにゅう	パセリにんじん キャベツさやいんげん たまねぎはくさい	596 31.5 28.4 2.9
13 火	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	パンさとう こまこむぎこ	あすきとりにく とうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじんしめじ はくさいながねぎ ネーブルオレンジ	587 22.5 17.3 2.4
14 水	ごはん マーボーどうふ こまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとうかたくりこ	ぶたにくみそ とうふハム ぎゅうにゅう	しょうがにんにく なすながねぎ こまつな	583 27.9 19.6 1.9
15 木	ごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそじる ぎゅうにゅう	こめむぎさとう じゃがいも	ししゃもぶたにく だいすあぶらあげ みそわかめ ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん こんにゃくたまねぎ しめじ	548 24.9 18.1 2.2
16 金	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメンあぶ らかたくりこ こまあぶらさとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじんたまねぎ きくらげもやし キャベツながねぎ にら	612 25.8 17.0 2.4

6年生リクエスト料理

6年生が考えた給食より、単品リクエストが決定した料理が登場します。

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
19 月	6ねん2くみ6はんがかんがえた 「はしがとまらんけんこうになれる ていしょく」	こめむぎこむぎこ パンこあぶら さとうこま	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう	キャベツピーマン にんじんたまねぎ だいこんはくさい かぶ	549 21.5 16.5 2.1
20 火	6ねん1くみ6はんがかんがえた 「たべはじめたら、てがとまらな い! パーフェクトランチ」	パンマーガリン さとうはちみつ あぶらバター こむぎこ	とりにく だっしゆんにゅう とうにゅう ウィンナー ぎゅうにゅう	レモンにんじん たまねぎコーン パセリにんにく キャベツ ネーブルオレンジ	604 21.7 26.7 2.8
21 水	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎはちみつ バターかたくりこ あぶら	かじきとうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにくもやし にんじんしょうが たまねぎはくさい	551 29.9 17.8 1.5
22 木	みどりんカレーライス さんしょくソテー いよかん 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	とりにくチーズ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎにんじん こまつなコーン さやいんげん いよかん	643 21.5 20.3 2.4
26 月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい よしのじる ぎゅうにゅう	こめむぎかたくりこ あぶらさとうこま	かつお とりにく あぶらあげ とうふこんぶ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく キャベツにんじん だけのこながねぎ あおな	639 34.8 22.4 1.8
27 火	ピザトースト コーンスープ パナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら かたくりこ	ベーコンチーズ とりにくたまご ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ マッシュルームトマト ピーマンにんじん コーンパセリ パナナ	562 24.8 22.1 2.8
28 水	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶらこま	ぶたにくかつおぶし だいすこうやどうふ みそぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ あおなはくさい	657 30.6 19.0 3.1
29 木	ごはん ごましお ちくぜんに みそ汁 ぎゅうにゅう	こめむぎさとうこ まあぶらじゃがいも	とりにくちくわ だいすあぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじんだけのこ こんにゃく さやいんげん だいこんあおな	555 24.0 16.5 2.6

## 2月、3月の給食献立から...

11月から家庭科の学習のまとめとして、給食献立の作成を行いました。「1食分の食事」を勉強したあと、1食分の給食をグループで考えました。  
1クラス6グループに分かれ、できあがった献立はそれぞれプレゼンテーションを行い、最後に1人2票を投票しました。  
1位、2位、3位までが、2月3月の給食にそのまま登場します。(一部物資の購入等で相談させてもらったところもあります。)  
実施献立とプレゼンテーションは裏面にてお知らせします。全校のみなさんで楽しんでもらえればと思います。

2023年度6年生が家庭科で学んだ学習を生かして考えた給食献立(2月実施および単品リクエストが決定した料理(班)3月実施のものは3月献立予定表でお知らせします。)

(すべての献立に牛乳が付きます。)

6年1組1位3班 6年2組2位5班 6年3組1位6班 2位2班 の4つについては3月まで楽しみにしててください。

6年1組

	献立名	( )は変更実施料理	コメント
2位 (5班) 2/9	元気もりもり給食	パン 鮭のパン粉焼き ジュリアンスープ きよみ→(キャベツの カレー炒め)	野菜たっぷりのジュリアンスープは栄養満点、パンをスープにつけるのもおすすめ。鮭はたんぱく質がいっぱい含まれていて元気もりもりになれるよ！よくかんで食べてね！
3位 (6班) 2/20	食べ始めたら手が止まらない！ パーフェクトランチ	ハニーレモントースト コーンポタージュ キャベツとウインナー のソテー (ネーブル)追加	全体的にビタミンがたくさん入っていて、かぜなどに負けない組み合わせにしました。みんなが好きそうな料理を入れたので給食を楽しんでくれるとうれしいです。
1班	happy lunch (ハッピーランチ)	チョコシュガートースト ABCスープ バナナ	おいしいと言ってもらうようにいい献立を作りました。1年生はもっと食べて成長してね。
2班	みんな大好き！！ お子様ランチ	ソフト麺ミートソース りんごとさつまいもの ケーキ	りんごとさつまいものケーキを生かしたメニューにしました。みんなが好きそうなメニューを考えたのでぜひおいしく食べてください。
4班	誰もが目を奪われてく、 これは完璧で究極の給食 (アイドル)	ソフト麺カレーなんばん 三色ソテー バイグドチーズケーキ	みんなが大好きな給食です。カレーなんばんは、あの星野カレー(押しの子)の愛が詰まっています。「愛は飛び切りの調味料なんだよ。」by星野カレー 色どりも良いし、栄養も満点です。おいしいからみんな食べてね。

6年2組

1位 (4班) 2/5	天ぶら天ちゃん	天丼 かきたまじる ネーブル(みかん)	これを食べての残りの学校生活もがんばろう！
-------------------	---------	------------------------	-----------------------

3位 (6班) 2/19	箸が止まらない！ 健康になれる定食	ごはん みそカツ ゆで野菜 冬野菜のスープ	寒い冬にぴったりの冬野菜のスープを飲んで体をあたためてください。初めて出るみそカツも一口食べたら箸がとまりません。
1班	イカしたみたいにイカしたイカれるくらいうまい給食	ハンバーグサンド コーンスープ みかん	一生懸命メニューを考えたので楽しくおいしく食べて欲しいです
2班	高砂定食Withカレー	(みどりん)カレーライ ス 三色ソテー いよかん(ブルー)	栄養バランスをしっかりと考えて試行錯誤の上に作りました。これを食べて戦闘力53万1000になってください。
3班	元気いっぱい アンパンマン定食	肉うどん→ (白ごまとタンタンうどん) サーターアンダギー	これを食べたらきみはもうアンパンマン！いっぱい食べて元気になろう！

6年3組

3位 (5班) 2/1	ポンポンパンパン高砂 中華給食♪	小松菜チャーハン 中華豆腐スープ バナナ	私たちのテーマは「中華」です。小松菜チャーハンは色合いを、スープはシンプルに美味しい。バナナはおいしく、楽しく栄養バランスを考えました。投票をよろしくお願い申し上げます。
1班	元気100倍ウルトラスーパーハイパー元気がないアンパンマンでも元気になってしまおうおいしさ！その名もただの給食	ハンバーグサンド ミネストローネ みかん→ (蒸しじゃがいも)	全世界がこの給食に注目している。そのわけは素晴らしいネーミングセンスとおいすぎてヤバイ給食が出来上がったからです。投票せよ。
3班	5つ星シェフ花子と太郎も絶賛したハッピーセットランチ	湘南しらすトースト はるさめスープ キャベツとウインナー のソテー	これを食べたらあなたも5つ星デビュー！みんなに人気で栄養バランスが整ったものを有名シェフの花子と太郎がこだわり選びました。ぜひご堪能あれ。食べ過ぎにはご用心！
4班	PCB給食(七つ星給食)	ピザトースト コーンポタージュ バナナ	P・ピザトースト C・コーンポタージュ B・バナナ ぜひ召し上がれ！！