

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーになる食品(きいろ)	主に体をつくるものになる食品(あか)	主に体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3(月)	★世界の料理 韓国★ ピビンパうたきこみごはん		チヂミ わかめスープ	こめ しらすき あぶら さとう	ぎゅうじゅう ぶたにく チヂミ とうふ わかめ とりにく	にんじん にんにく だいもやし だいこん ほろれんそう たまねぎ	588 22.8
4(火)	ごはん		とうふのそぼろに のりすあえ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうじゅう とうふ ぶたにく のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	587 23.9
5(水)	★6年生リクエスト給食★ ★第10位★ セルフチキンカツバーガー (こどもハンズライス)		チキンカツ せんぎりキャベツ きのこスープ	こどもパン あぶら かたくりこ	ぎゅうじゅう チキンカツ パーコン	キャベツ もやし たまねぎ しめじ えのきたけ たまごだけ こまつな	616 25.6
6(木)	★初午いなの日★ こぎつねずし		ニギスのいそべこめフライ みそけんちんじる	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうじゅう ぶたにく あぶらあげ ニギスフライ とうふ みそ	にんじん かんぴょう だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	587 17.8
7(金)	ハヤシライス (ごはん)		コールスローサラダ	こめ あぶら チニックスソース ハヤシルー さとう	ぎゅうじゅう ぶたにく	たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト あかピーマン コーン きゅうり	610 21.6
10(月)	カレーなんばんうどん (じこなうどん)		まめといものしおキャラメル なめだけあえ	じこなうどん カレールー かたくりこ さつまいも さとう とうもろこし あぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいず	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし なめだけ	695 25.5
12(水)	ごはん		いかとうふのチリソース パンパンジーサラダ	こめ あぶら かたくりこ さとう はるさめ こま こまあぶら	ぎゅうじゅう いか とうふ さきみチキン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ	660 24.8
13(木)	★郷土料理愛媛県★ わかめごはん		じゃこてん うすしおじる はるか(かんきつ)	こめ そうめん あぶら	ぎゅうじゅう わかめ あさり なると	ほししいだけ にんじん だいこん こまつな ゆず はるか	597 21.1
14(金)	♥バレンタイン献立♥ ハートのデニッシュ		にくだんごとはくさいのスープ ひじきのマリネ こめこのチョコケーキ	ハートデニッシュ さとう あぶら ココロチョコケーキ	ぎゅうじゅう にくだんご とうふ ひじき	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ しめじ きゅうり だいこん	635 20.7
17(月)	★6年5組優秀献立★		6年生が家庭科の授業 「こんだてをくふうし て」でこんだてのたて方 を学び、夢のスペシャル こんだてを考えてくれま した。その中から各クラ ス1名ずつ、代表献立を 選出し、実際に給食に提 供します。献立は、当日 のおたのしみです。 さすが常盤小の6年生。 どのこんだても大変すば らしく、すてきなものは かりでした★	こめ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうじゅう あじのチーズやき みそ わかめ	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン	605 24.7
18(火)	★6年4組優秀献立★			こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうじゅう とりにく たまごやき ワインナー	トマト にんじん あかピーマン たまねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー きゅうり だいこん	589 19.5
19(水)	★6年3組優秀献立★		こめ こま かたくりこ あぶら さつまいも	ぎゅうじゅう さば あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ だいこん にんじん いやかん	667 20.5	
20(木)	★6年2組優秀献立★		こめ チニックスソース さとう あぶら ミルメーフココア	ぎゅうじゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんじん コーン だいこん	619 23.4	
21(金)	★6年1組優秀献立★ ※あげパンです、袋の用意が必 要なご家庭はお願いします。		※都合により一部食材を 変えているものも あります。	コッパパン あぶら さとう ワンタン こんにゃく	ぎゅうじゅう きなこ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	582 22.9
25(火)	★6年生リクエスト給食★ ★第7位★ みそラーメン (ホットちゅうかめん)		★6年生リクエスト給食★ ★第9位★フラワーあげ わふうサラダ	ホットちゅうめん さつまいも あぶら さとう はちみつ こまあぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん	608 21.5
26(水)	ソイどん (ごはん)		やさいとぎょうざのスープ	こめ あぶら さとう カレールー かたくりこ	ぎゅうじゅう だいず ぶたにく パーコン ぎょうざ	しゆんぎく にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	643 25.7
27(木)	ごはん		オリジナルデザインのり(5ねんせい) なまあげのすきに からしあえ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうじゅう のり ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	661 26.9
28(金)	とりにくとだいこんのカレー (ごはん)		こまだれサラダ ぶどうゼリー	こめ あぶら カレールー こまあぶら こま ぶどうゼリー さとう	ぎゅうじゅう とりにく	たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが もやし きゅうり トマト にんじん キャベツ	618 22.2

●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
3(月)	チヂミ	米、ねぎ、豚鶏合挽肉、にんじん、しょうゆ、植物油(菜種)、食塩、水
5(水)	チキンカツ	鶏肉、食塩、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物、香辛料、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、粉末状植物性たんぱく、植物油類、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)
6(木)	ニギスの磯部米粉フライ	ニギス、米生パン粉、(うるち米粉、食用オリーブ油、三温糖、生イースト、食塩、トレハロース、PH調整剤、増粘剤)、米粉、青さ粉、水
14(金)	ハートのデニッシュ	強力粉、薄力粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、練り込みマーガリン、折込マーガリン、乳糖
14(金)	米粉のチョコケーキ	豆乳、糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖、水あめ)、米粉、植物油類、還元水あめ、ショートニング、ココアパウダー、大豆粉、チキストリン、豆乳加工品(植物油類、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、寒天/加工デンプン、乳化剤、粗製海水塩化マグネシウム、カラメル色素、膨張剤、香料、安定剤(グアーガム)、ヒロリン酸鉄、ゲル化剤(ローストビーガン)、pH調整剤、セルロース、塩化マグネシウム
17(月)	あじのチーズやき	マルアジ、パン粉、食塩、チーズ、乳加工品、赤ピーマン、人参、トマトパウダー、砂糖、酵母エキス、香辛料、粉末醤油、パセリ、チキンエキス

◇献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

※紙の献立表が必要な場合は担任にお知らせください。