

めあて：栄養バランスのよい食事をしよう

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  あげぎょうざ (小2個、中3個) ひじきのサラダ だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁 せつぶんまめ 節分豆	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	きつねうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ツナポテト ゆず香あえ 湯沢東小6年3組 岡山友香さん考案	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 少し特別な給食 とりにく 鶏肉のマスタード焼き ごまあえ えのきと豆腐のみそ汁 いちご	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター (パックしょうゆ) 和風サラダ あつあ 厚揚げのみそ汁 いぬ 犬っこサブリ
10	11	12	13	14
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのみそ煮 にく 肉じゃが さわに 沢煮わん	けんこく きねん ひ 建国記念の日 湯沢東小6年1組 伊藤ゆづきさん考案	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 スコッチエッグ コーンソテー ミネストローネ ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレーの甘酢あんかけ おかかあえ こうや とうふ はくさい 高野豆腐と白菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉とこんにやくの炒め物 だいこん 大根サラダ きゃべつと油揚げのみそ汁
17	18	19	20	21
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゆーりんちー 油淋鶏 (小2個、中3個) ちゅうか 中華サラダ チンゲン菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ビタミン満点!! 体温まる根菜飯 まけ 鮭のマヨネーズ焼き ちんげんに 筑前煮 だいこん 大根のみそ汁	やさい しお 野菜塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ ナムル デコポン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの昆布しょうゆ焼き にく やさい いた 肉野菜炒め みそけんちん汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー ちくさ たまご 干草たまご焼き はくさい 白菜とりんごのサラダ
24	25	26	27	28
ふりかえ きゅうじつ 振替休日  担任の先生が給食当番の健康状態を確認して記録しています。	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かにフリッター (小2個、中3個) かおりあえ とんじる 豚汁	バーガーパン ぎゅうにゅう 牛乳 ピザ焼きハンバーグ コールスローサラダ むぎ 麦とごぼうのシチュー キウイフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお しおや 赤魚の塩焼き きき 荳わかめの炒め煮 みそかきたま汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかの照り焼き やきにく 焼肉サラダ なめこのみそ汁

※はしは洗って毎日持てきましょう。※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。



令和6年2月から休止していたパンの提供を今月より再開します！
基本的にパンの提供は、第2・4水曜日を予定しています。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

