



令和 8 年 2 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表



足立区立六木小学校

| 日 曜 日 | の み も の | 献 立 | | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|----------|---------------------------|------------------|--|---|--|--|-----------------------|
| | | 主食 | おかず | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | エネルギー kcal たんぱく質 g |
| 2・月 | | きつねうどん | 小魚のガーリック揚げ ゆかりあえ 果物（みかん） | 牛乳 わかめ かまぼこ うすら卵 油揚げ わかさぎ いか | 無塩うどん 砂糖 でんぷん ごま はちみつ | にんじん 牛し椎茸 長ねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん | 546 kcal 25.4 g |
| 3・火 | | いわしの ひつまぶし | さつまいもと大豆の甘辛炒め のっぺい汁 | 牛乳 いわし 焼きのり 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ | 米 麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 白ごま さつまいも 黒ごま さといも こんにゃく | しょうが 万能ねぎ だいこん にんじん 長ねぎ こまつな | 628 kcal 26.1 g |
| 4・水 | | ツナ ピザトースト | 冬野菜のクリーム煮 アーモンドサラダ | 牛乳 ツナ ピザチーズ 鶏肉 むきえび いんげん豆 豆乳 | 食パン 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ きゅうり にんじん もやし キャベツ はくさい かぶ ぶなしめじ | 569 kcal 30.9 g |
| 5・木 | | とろちゆる 中華丼 | レバーの甘辛揚げ フルーツヨーグルト | 牛乳 いか むきえび うすら卵 豚レバー 大豆 プレーンヨーグルト | 米 ワンタンの皮 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 | キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな チンゲンサイ 牛し椎茸 だけのこ ごぼう しょうが アロエ缶 バイン缶 みかん缶 | 684 kcal 29.9 g |
| 6・金 | | ごはん | ひじき入りのりの佃煮 鶏じゃが ごま酢みそ和え | 牛乳 のり ひじき なまあ 生揚げ 鶏肉 みそ | 米 砂糖 じゃがいも しらだき 油 ごま | にんじん 玉ねぎ グリンピース こまつな もやし キャベツ | 559 kcal 24.6 g |
| 9・月 | | 照り焼き ツナドッグ | お豆のサラダ コーンチャウダー | 牛乳 ツナ ピザチーズ ひよこ豆 くきわかめ あさり 鶏肉 豆乳 ベーコン いんげん豆 生クリーム | コッペパン 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 | ぶなしめじ 玉ねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん エリンギ | 606 kcal 28.0 g |
| 10・火 | | ごはん | いかと生揚げのチリソース パンサンスー 果物（りんご） | 牛乳 いか 生揚げ くきわかめ ツナ | 米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ ピーマン 牛し椎茸 きゅうり もやし りんご | 608 kcal 25.6 g |
| 11・祝水 | 建国記念の日 5年生 芸術鑑賞教室 給食なし | | | | | | |
| 12・木 | | ツリー麺 | ししゃものオランダ揚げ キャベツとわかめのナムル | 牛乳 たまご 豚肉 ししゃも 粉チーズ わかめ | 中華めん でんぷん 油 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま | にんじん だけのこ こまつな 長ねぎ パセリ キャベツ もやし | 568 kcal 27.9 g |
| 13・金 | | シーチキン ライス | カラフルマカロニサラダ オニオンペーコンスープ チョコレートケーキ | 牛乳 ツナ たまご チーズ ベーコン 豚肉 | 米 油 砂糖 マカロニ Egg マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 チョコチップ | トマトジュース にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ こまつな | 698 kcal 26.0 g |
| 16・月 | | ココアパン | ポテトのミートグラタン グリーンサラダ（アーモンド入り） 果物（いちご） | 牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 豆乳バター ピザチーズ チーズ | ココアパン じゃがいも ごま 油 小麦粉 砂糖 アーモンド | 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり いちご | 600 kcal 25.2 g |
| 17・火 | | ごはん | 五目たまご焼き 揚げじゃがいもの金平 みそ汁 | 牛乳 凍り豆腐 たまご さつま揚げ 生揚げ わかめ みそ | 米 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく ごま油 ごま さといも | 玉ねぎ にんじん 牛し椎茸 こまつな ごぼう さやいんげん えのきだけ | 599 kcal 24.4 g |
| 18・水 | | ドライカレー | フレンチサラダ（チーズ入り） 果物（せとか） | 牛乳 豆乳バター 豚ひき肉 豚レバー 大豆 粉チーズ チーズ | 米 油 小麦粉 砂糖 コーン | 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり せとか | 561 kcal 22.8 g |
| 19・木 | | 青菜ごはん | 魚のねぎみそ焼き 切り干し大根のきめ煮 すまし汁 | 牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 わかめ | 米 ごま 砂糖 糸こんにゃく 油 | 長ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな | 554 kcal 26.6 g |
| 20・金 | | ごはん | きのこ生揚げのオスターソース炒め たまごともずくのスープ | 牛乳 生揚げ かまぼこ 鶏肉 もすく たまご | 米 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 油 でんぷん | ぶなしめじ 牛し椎茸 エリンギ 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが だけのこ | 565 kcal 26.2 g |
| 23・祝月 | 天皇誕生日 | | | | | | |
| 24・火 | | チンジャオロース 丼 | 野菜のナムル 杏にゼリー | 牛乳 豚肉 みそ ツナ 寒天 | 米 ごま 油 砂糖 ごま油 でんぷん | 玉ねぎ にんじん キャベツ だけのこ もやし 牛し椎茸 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが こまつな みかん缶 | 580 kcal 24.1 g |
| 25・水 | | 柏パン | ピーンズクロック 野菜のマリネ たまごスープ | 牛乳 大豆 いんげん豆 豚ひき肉 豚レバー 豆腐 たまご | ミルクパン じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん | 玉ねぎ にんじん だいこん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ こまつな | 606 kcal 25.0 g |
| 26・木 | | サーモンの クリームパスタ | フレンチポテト イタリアンサラダ | 牛乳 サケ 鶏肉 豆乳 あおのり いか | スパゲッティ 油 米粉 じゃがいも 砂糖 | エリンギ にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり 赤パプリカ コーン | 550 kcal 26.6 g |
| 27・金 | | ごはん | あじフライ ごまポン酢和え みそ汁 | 牛乳 あじ 油揚げ わかめ みそ | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま | こまつな にんじん もやし だいこん レモン はくさい えのきだけ 長ねぎ | 602 kcal 27.1 g |

どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方

マナーの悪い食べ方

マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。大食いや、むじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

※ 都合により献立が変わる場合がありますので、ご了承ください。

食事中は楽しい話題にしよう

OK

NG

食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。