



食品群	体内でのばたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

こ ん だ て	31(月) ごぼうのごまマヨ和え ポテトコロッケ 南蛮うどん	1(火) 旧正月 ミヌダル たんかん にんにく葉イリチー アーサ入りゆしどうふ汁 麦ごはん	2(水) もずく入りたまごやき ネーブル クープイリチー チムシンジ汁 麦ごはん	3(木) 節分 節分豆 ゴーヤーチャンプルー クファージュシー 中身汁	4(金) 立春 白身魚フライ キャベツのカレー風味サラダ パーカーハウス レンズ豆のスープ
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	7(月) きびなごのから揚げ たんかん パルダマの酢みそ和え 麦ごはん シカムドゥチ	8(火) 紅芋ごま団子 にがなのスーナー(白和え) ★野菜そば	9(水) パイン 魚の花園焼き ★黒糖パン ミネストローネ	10(木) アセロラミルク ゴーヤーのサラダ カレーライス	11(金) 建国記念の日 ★は上野中3年生、 ☆は上野小6年生の リクエストです。 リクエスト 献立
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	14(月) ごまジャコサラダ ★シュークリーム(チーズパバロア) ★オムライス 切干大根のスープ	15(火) わかめときゅうりのツナ和え ネーブル かぼちゃのそぼろあんかけ ★ゆかりごはん ★豚汁	16(水) 十六日祭	17(木) ★春巻 ★ビビンバ もずくスープ	18(金) 食育の日 グルクンのシークワサーがけ ★りんご きんぴら 麦ごはん ★玉ねぎのみそ汁
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	21(月) ぶりの照り焼き りんご パパイヤイリチー 麦ごはん ★もずくのみそ汁	22(火) ★梅かつお和え はちまこくとう 八島黒糖 スタミナ納豆 麦ごはん 肉じゃが	23(水) 天皇誕生日	24(木) ぜんざい ★もずく井 ★冬瓜のすまし汁	25(金) トマトミートオムレツ ★海そうサラダ ★揚げパン ABCスープ
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	28(月) ★ごま菓子 ★チンジャオロースー 麦ごはん スーミータン	大豆博士になるう！O×クイズ 大豆についてのクイズです。 ○か×かで答えましょう。			
	あか き みどり	Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。 Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。 Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。 Q4 大豆と小麦、塩、糖から、しょうゆが作られる。 Q5 大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。 Q6 豆腐を凍らせて作る食べものがある。			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を確認し、必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。