



6年が考えた献立

精華町の小学6年生が給食の献立を考える学習をしました。今月はその中から、各校1つずつ選ばれた献立が登場します。

2月14日(金)			530kcal	23.0g	2月17日(月)			613kcal	22.9g	2月18日(火)			557kcal	21.2g	2月19日(水)			605kcal	23.2g	2月20日(木)			643kcal	27.4g	2月21日(金)			557kcal	29.6g
ぎゅうにゅう あんかけチャーハン チャーハンようやさいあん いろいろサラダ					ぎゅうにゅう ミルクパン チキンとポテトのカレーいため もちもちスープ					ぎゅうにゅう さけわかめごはん たべるしょうがぶたじる りんごのコールスローサラダ					ぎゅうにゅう ごはん ささかまのいそべあげ きんぴらごぼう かすじる					ぎゅうにゅう ごはん なめこマーボー ちゅうかいため					ぎゅうにゅう しょくパン ぶたにくのケチャップいため いろいろやさいのスープ				
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	75.0	黄	ミルクパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	食パン(80g)	1枚	黄	食パン(80g)	1枚	黄	食パン(80g)	1枚
赤	焼き豚(角)	15.0	赤	とり肉	20.0	赤	鮭わかめ	2.3	赤	鮭わかめ	2.3	赤	笹かまぼこ	1枚	赤	ぶたミンチ	20.0	赤	ぶた肉	15.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	ぶた肉	50.0
赤	たまねぎ	22.0	黄	じゃがいも	66.0	赤	ぶた肉	15.0	赤	青のり	0.1	赤	青のり	0.1	赤	豆腐	70.0	赤	しょうが	0.5	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	ホールコーン	8.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	厚揚げ	10.0	赤	小麦粉	7.0	赤	小麦粉	7.0	赤	豆腐	70.0	赤	しょうが	0.5	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	塩	0.3	緑	にんじん	12.0	緑	大根(精華町産)	28.0	緑	水	7.0	緑	水	7.0	緑	しょうが	0.5	緑	しょうが	0.5	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	こしょう	0.03	緑	にんにく	0.2	緑	にんじん	11.0	黄	米油	5.0	黄	米油	5.0	黄	しょうが	0.5	緑	にんにく	0.2	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	こいロしょうゆ	1.0	黄	米油	1.0	緑	ごぼう	8.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	しょうが	0.5	緑	にんじん	16.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	ごま油	0.5	黄	カレー粉	0.2	黄	さといも	12.0	黄	ごま油	0.5	黄	ごま油	0.5	黄	しょうが	0.5	緑	たまねぎ	50.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
赤	とり肉	15.0	赤	こいロしょうゆ	1.0	緑	しめじ	7.0	黄	にんじん	11.0	黄	にんじん	11.0	黄	すりごま	0.5	緑	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	米油	0.5	黄	塩	0.2	緑	しょうが	1.1	黄	つぎこんにゃく	5.0	黄	つぎこんにゃく	5.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	ほうれんそう	16.0	黄	こしょう	0.01	緑	削り節	2.0	黄	三温糖	1.0	黄	三温糖	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	えのきたけ	8.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	信州みそ	8.0	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	にんじん	11.0	黄	白玉団子(冷)	30.0	赤	水	80.0	黄	米油	0.5	黄	米油	0.5	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	レタス	11.0	黄	にんじん	11.0	赤	チキンハム	10.0	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	塩	0.3	緑	たまねぎ	44.0	緑	りんご	7.0	黄	米油	0.5	黄	米油	0.5	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	うすロしょうゆ	3.0	緑	キャベツ	17.0	緑	キャベツ	33.0	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	スープベースチキン	4.0	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	ホールコーン	5.0	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	水	80.0	緑	塩	0.3	緑	酢	1.0	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
黄	片栗粉	3.0	黄	こしょう	0.01	緑	塩	0.1	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
赤	ツナ	10.0	黄	スープベースチキン	5.0	黄	こしょう	0.01	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	にんじん	11.0	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	上白糖	0.2	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	キャベツ	33.0	黄	水	90.0	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0	黄	みりん	1.0	黄	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	なめこ(水煮)	14.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	ブロッコリー	18.0																											
緑	レモン果汁	0.3																											
緑	塩	0.3																											
黄	こしょう	0.03																											
黄	上白糖	0.1																											
黄	酢	2.0																											
黄	オリーブオイル	0.5																											
精北小学校 6年生が考えた献立 「彩り豊かなあんかけ チャーハン」					川西小学校 6年生が考えた献立 「体を温める栄養満点ごはん」					食育の日の献立 日本全国 おいしいものめぐり ～東北地方～					東光小学校 6年生が考えた献立 「旬の食材を使った 中華料理献立」														

2月25日(火)			649kcal	2月26日(水)			702kcal	2月27日(木)			627kcal	2月28日(金)			624kcal
			20.8g				30.6g				31.9g				28.1g
ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらチキンカレー わかめとコーンのサラダ				ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくともやしのスパゲティ くきわかめとえのきのいために				ぎゅうにゅう ごはん あげカツオのねぎしょうゆ あぶらあげのみそしる				ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのたまごとじ キャベツのごまあえ			
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0		黄	味付けパン(60g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	80.0	
黄	大麦	5.0		黄	スパゲティ	25.0		黄	かつお(角切り)	60.0		黄	(除去食)たまご	30.0	
赤	とり肉	30.0		赤	ぶた肉	30.0		黄	片栗粉	5.0		赤	とり肉	20.0	
黄	オリーブオイル	1.0		黄	米油	1.0		黄	米油	6.0		緑	たまねぎ	63.0	
	赤ワイン	1.0		緑	こまつな(精華町産)	11.0		緑	葉ねぎ	3.0		緑	にんじん	7.0	
	塩	0.1		緑	にんじん	8.0		黄	上白糖	2.3		緑	葉ねぎ	3.0	
	こしょう	0.03		緑	キャベツ	23.0		緑	こいロしょうゆ	2.0		赤	高野豆腐	12.0	
緑	にんにく	0.3		緑	もやし	20.0		緑	しょうが	0.3		緑	しいたけ	3.0	
緑	しょうが	0.6		緑	葉ねぎ	4.0		黄	みりん	1.5		黄	三温糖	1.5	
	カレー粉	0.8			うすロしょうゆ	1.0			酒	1.5			うすロしょうゆ	3.0	
緑	たまねぎ	88.0			塩	0.5		緑	もやし	25.0			みりん	1.0	
緑	にんじん	27.0		緑	にんにく	1.0		緑	にんじん	16.0			削り節	1.0	
黄	じゃがいも	44.0		緑	レモン果汁	1.0		緑	たまねぎ	28.0			水	40.0	
緑	セロリー	2.0		赤	こしょう	0.03		赤	油揚げ	5.0		黄	片栗粉	1.0	
緑	りんご	6.0			スープベースチキン	2.0		赤	信州みそ	8.0		緑	キャベツ	22.0	
	チャツネ	4.0		赤	ツナ	10.0			削り節	2.0		緑	こまつな(精華町産)	16.0	
	ローリエ	0.01		赤	くきわかめ(乾・太め)	1.5			水	100.0		緑	にんじん	6.0	
	ココナッツミルク	3.0		緑	えのきたけ	7.0						黄	上白糖	1.0	
	塩	0.6		緑	にんじん	6.0						黄	こいロしょうゆ	2.0	
	こいロしょうゆ	2.0		黄	米油	0.5						黄	すりごま	1.0	
	ウスターソース	1.0		黄	上白糖	1.3									
	トンカツソース	2.0			酢	0.7									
	ケチャップ	5.0			こいロしょうゆ	2.2									
	スープベースチキン	10.0													
黄	米粉	5.0													
	水	20.0													
緑	ホールコーン	25.0													
赤	カットわかめ(乾)	1.0													
黄	上白糖	1.0													
	酢	1.5													
	うすロしょうゆ	2.5													
精華台小学校 6年生が考えた献立 「いろんな食材のおいしさを 生かして」															