

日	主食	牛乳	・主菜（肉魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
2月	ごはん	日	松川町特製だれの焼きにくいため 大根のナムル 真だくさん汁	とり肉,油揚げ,みそ, ぶた肉	牛乳,煮干し	にんじん,こまつな 玉ねぎ,キャベツ,りんご,長ねぎ,だいこん,もやし	ごはん,じゃがいも,佐藤 ごま油,米油,いりごま	596 kcal 17.6 g 30.2 g 2.1 g 飯田焼き肉の日に合わせて、松川町の特製だれ焼き肉炒めです！
3火	ごはん	日	煮たまご 煮の甘辛たれ マンナンサラダ かぼちゃいとん	ぶた肉,厚削り,いわし	牛乳	かぼちゃ,にんじん,こまつな だいこん,長ねぎ,もやし,キャベツ	ごはん,すいとん,米粉,砂糖,こんにゃく 米油,いりごま,エッグケア	635 kcal 25.4 g 22.4 g 1.8 g かぼちゃいとんで体の中から温まりましょう。
4水	もちむぎ ごはん	日	厚揚げのふくめ煮 わかめと大根のあえもの 粥スープ	ぶた肉,冷凍卵,厚揚げ,とりひき肉	牛乳,わかめ	こまつな,にんじん,こねぎ,ほうれん草 玉ねぎ,白菜,だいこん,キャベツ	もちむぎごはん,砂糖 ごま油	600 kcal 28.3 g 21.6 g 2.4 g 図書館とコラボ献血。今日は「大根」です。大根の花知っていますか？
5木	ごはん	日	とりねぎ丼の具 まめまめサラダ ワンタンスープ	ぶた肉,とり肉,おから	牛乳	にんじん 玉ねぎ,白菜,長ねぎ,えだまめ,キャベツ	ごはん,ぎょうざの皮,砂糖 エッグケア	636 kcal 28.8 g 19.2 g 2.2 g 3年生のすがたをかえる矢野から「おから」を紹介します。
6金	ソフトめん	日	ハニーマスターチキン シャキシャキポテトサラダ しょうゆラーメンスープ ミルメーク	ぶた肉,とり肉,ツナ	牛乳	にんじん,ちんげん菜,こまつな たけのこ水煮,ちやし白菜,長ねぎ,玉ねぎ	ソフトめん,はちみつ,じゃがいも ごま油,エッグケア,米油	604 kcal 30.2 g 21.3 g 2.5 g 1の3 2の3 4の3 5の1 なぎ組のみなさんの献血献立。「完気100倍ソフト献血」で
9月	ごはん	日	みそポテト ごぼうサラダ はりはり鶴	粗挽つくねミニ,厚削り,みそ	牛乳	水菜,にんじん,こまつな ごぼう,キャベツ	ごはん,はるさめ,じゃがいも,小麦粉,砂糖 米油,エッグケア	627 kcal 19.3 g 20.9 g 2.3 g 旬の野菜を味わおう。「水菜」って知っていますか？
10火	ごはん	日	さばのごまだれ焼き こんこんサラダ 塗わかめのスープ	豆腐,とり肉,さば,油揚げ	牛乳,塩わかめ,糸巻天	にんじん,こまつな 長ねぎ,白菜,だいこん,キャベツ	ごはん,でん粉,砂糖 ごま油,いりごま,米油	613 kcal 28.6 g 23.9 g 2.2 g 旬の魚を味わおう。「さば」のおいしい季節です。
11水	もちむぎ ごはん	日	麻婆豆腐 ませっこサラダ くだもの（りんご）	豆腐,豚ひき肉,みそ, かつお節	牛乳,ささみのり,かちりぼし	にんじん,にら 玉ねぎ,たけのこ水煮干ししいたけ,長ねぎ,だいこん,キャベツ,りんご	もちむぎごはん,砂糖,でん粉 米油	591 kcal 25.0 g 18.1 g 2.0 g 体を温める献立です。麻婆豆腐で温まりましょう。
12木	コッペパン	日	焼きコロッケ かみかみサラダ ABCスープ	ベーコン,豚ひき肉,豆乳クリーム,さきいか	牛乳	にんじん,こまつな だいこん,玉ねぎ,初干しだいこん,キャベツ	コッペパン,マカロニ,じゃがいも,パン粉 米油,エッグケア,ごま油	657 kcal 25.5 g 28.0 g 2.9 g 2の1 6の2献血献立。「もう一度食べたい大好きセット献立」です。
13金	ごはん	日	とり肉とさといもの甘辛 小松菜と凍りとうふのごまあえ 沢煎餅	ぶた肉,厚削り,とり肉,凍り豆腐	牛乳	にんじん,こまつな ごぼう,たけのこ水煮干ししいたけ,しめじ,長ねぎ,もやし	ごはん,でん粉,さといも,砂糖 米油,いりごま	583 kcal 24.0 g 16.7 g 1.7 g ゆうき組など、どの隊の野菜を味わおう献立です。今日は第2回試食会の日です！
16月	わかめ ごはん	日	カレーマヨチキンソテー なっとうあええ もずくスープ	豆腐,冷凍卵,厚削り, とり肉,ツナ,なっとう,かつお節	かむわかめご飯 の素,牛乳,おきなわもずく,かちりぼし	ほうれん草,にんじん えのきだけ,しめじ,長ねぎ,キャベツ,もやし	ごはん,でん粉 エッグケア	576 kcal 31.7 g 17.9 g 2.3 g ほし組のみなさんの献血献立。「みんな大好き献血」です。
17火	ごはん	日	レバニラ 糸かんてんサラダ きつね汁	油揚げ,みそ,ぶたし バー	牛乳,煮干し,糸巻天	にんじん,こまつな,にら 玉ねぎ,だいこん,しめじ,キャベツ,もやし	ごはん,じゃがいも,米粉,でん粉,砂糖 米油,ごま油,いりごま	589 kcal 26.7 g 15.4 g 2.1 g 箸さに負けない免疫力アップ献立の日です。
18水	もちむぎ ごはん	日	ささみのパン焼き もやしのかわりあえ 豚汁	ぶた肉,豆腐,みそ, とりささみ	牛乳,煮干し,かちりぼし,ささみのり	にんじん,こまつな だいこん,ごぼう,長ねぎ,もやし	もちむぎごはん,さつまいも,こんにゃく,パン粉 オリーブ油,いりごま,エッグケア	641 kcal 36.6 g 20.4 g 2.3 g よくかんで食べよう献立です。かむことを意識してみましょう。
19木	ごはん	日	すき焼き煮 ごましようゆあえ くだもの（みかん）	ぶた肉,焼き豆腐,厚削り	牛乳	にんじん,こまつな 玉ねぎ,長ねぎ,しめじ,白菜,キャベツ,みかん	ごはん,しらたき,砂糖 ごま油,いりごま	592 kcal 24.2 g 16.6 g 1.6 g 鍋料理を味わいましょう。寺澤さんの長ねぎがおいしいすき焼き煮です。
20金	ソフトめん	日	かぼちゃ蒸しパン キャベツのりあえ ナポリタンソース	ぶた肉,ウインナー,ぶたレバー,大豆チーズ, 豆乳	牛乳,ささみのり にんじん,ピーマン,かぼちゃペースト	玉ねぎ,ちやし,キャベツ ソフトめん,小麦粉,砂糖	米油,大豆バー,いりごま 米油,大豆バー,エッグケア,ごま油	692 kcal 25.1 g 17.1 g 1.8 g 箸全献立です。かぼちゃを使って蒸しパンを作ります。
23月	ごはん	日	ぶりの照り焼き鶴 れんこんサラダ お芋取り汁	焼き豆腐,ぶり,みそ	牛乳,こんぶ,煮干し	にんじん,水菜 だいこん,ごぼう,れんこん,えだまめ	ごはん,さといも,こんにゃく,でん粉,砂糖 米油,いりごま,エッグケア,ごま油	707 kcal 28.3 g 29.8 g 2.0 g お芋取り献立です。みんなのおうちではどんなお料理を食べますか？
24火	ごはん	日	チキンライスの具 コールスローサラダ にんじんターメイ 手作りココアカップケーキ	豆乳,とり肉,豆腐	牛乳	にんじん 玉ねぎ,クリームコーン,しめじ,えだまめ,キャベツ,もやし	ごはん,じゃがいも,小麦粉,砂糖,ホットケーキミックス 米油,大豆バー,エッグケア	685 kcal 24.1 g 16.7 g 2.3 g 2学期終業式はクリスマス献立。手作りのカップケーキを作ります。