

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1月	やきカレーパン		ぶたひきにく	まるパン、こむぎこ、バター、ほんこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、ホールトマト	628 kcal	18世紀頃に現在のように甘くて大粒のいちごが作り出され、19世紀の江戸時代末期にオランダから日本に入ったため、オランダいちごとも呼ばれます。
	いんげんまめのくりむに	○	調理用牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、なまクリーム	油、バター、こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	24.6 g	
	いちご				いちご		
2火	せつぶんごはん		だいた、鶏肉、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、もちごめ、さとう		658 kcal	いわしと大豆を使った節分の行事食を味わいましょう。
	いわしのカレーからあげ	○	いわし	揚げ油、でんぶん		30.8 g	
	おひたし				きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな		
	けんちんじる		とりにく、とうふ	油、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
3水	ハヤシライス		きゅうりにく	こめ、油、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	754 kcal	ハヤシライスの由来にはいくつか説があり、ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスに由来するとも言われています。今日のハヤシライスには牛肉を使います。
	ハニーサラダ	○		揚げ油、じゃがいも、はちみつ、油	にんじん、きゅうり、きゃべつ	21.1 g	
	くだもの				いちご		
4木	ごはん			こめ		600 kcal	一汁二菜の和食献立を味わいましょう。
	ほっけのしおやき	○	ほっけ			25.1 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな		
	じゃがいもちじる		あぶらあげ	じゃがいも、くずでん粉	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな		
5金	かきたまうどん		とりにく、あぶらあげ、たまご	でんぶん、うどん	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、なましいたけ、こまつな	624 kcal	おろしポン酢和えのドレッシングには、すりおろした大根を使います。
	おろしほんずあえ	○	わかめ	油、さとう	きゅうり、もやし、にんじん、だいこん	21.1 g	
	だいがくいも			揚げ油、さつまいも、さんおんとう、みずあめ、くろごま			
8月	セサミゼノワーズパン		たまご	ミルクパン、バター、さんおんとう、しらすりごま、こむぎこ		687 kcal	冬が旬の白菜のシチューを食べて、体をあたためましょう。
	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごま油	きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー	23.6 g	
	はくさいとうにゅうのシチュー		ベーコン、ぶたにく、豆乳、調理用牛乳、なまクリーム	油、じゃがいも、油、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ		
9火	マーボーどん		ぶたひきにく、あかみそ、とうふ	こめ、油、さとう、くずでんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	675 kcal	パンサンスーは、千切りにした野菜と春雨のサラダです。
	パンサンスー	○		はるさめ、さとう、ごま油、しろごま	きゃべつ、きゅうり、にんじん	24.3 g	
	くだもの				みかん		
10水	ごはん			こめ		637 kcal	西京味噌は名前の通り「西の京＝京都」の味噌という意味で、京都を中心とした関西地方で作られている白味噌のことです。
	さかなのさいきょうやき	○	ぎんだら、さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	23.6 g	
	おひたし				きゃべつ、もやし、こまつな		
	すましじる		とうふ、わかめ	さといも	にんじん、たまねぎ、こまつな		
12金	やきにくごはん		ぶたにく、あかみそ	こめ、押麦、さとう、しろごま		718 kcal	トックとは、韓国のおもちのような食材です。よくかんでいただきます。
	ちりめんじゃこのサラダ	○	ちりめんじゃこ	油、さとう、しろごま	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	28.5 g	
	トックスープ		とりにく、たまご、わかめ	トック	にんじん、だいこん、こまつな		
15月	しょうゆラーメン		ぶたにく、うずらたまご	ラーメン、ごま油、油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ	624 kcal	しょうゆラーメンは1年組、3年組からのリクエストです。
	ビーンズポテト	○	だいた	揚げ油、じゃがいも		27.6 g	
	くだもの				みかん		
16火	ごはん			こめ		653 kcal	今日は、和食です。和食とは、ごはん、汁もの、おかずを組み合わせ、日本を昔から食べられてきた食事のことをいいます。和食をおいしくいただきます。
	さばのみそに	○	さば、はちしょうみそ	さとう、でんぶん	しょうが、ねぎ	28.1 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きゃべつ、にんじん、もやし、ほうれんそう		
	わかめのかきたまじる		鶏肉、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきだけ		
17水	たんたんチャーハン		たまご、ぶたひきにく、あかみそ	こめ、押麦、ごま油、油、さとう、でんぶん	ねぎ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	700 kcal	タンタンチャーハンには、甘い肉味噌をかけます。また、わかさは冬が旬です。
	ナムル	○		ごま油、いとこんにやく、さとう、しろごま	ぜんまい、もやし、ほうれんそう	26.7 g	
	ござかなのいそべあげ		わかさぎ、あおりの	揚げ油、でんぶん			
	くだもの				みかん		
18木	なめし		あぶらあげ	こめ、しろごま	こまつな	639 kcal	牛肉の入った、すきやき風肉豆腐を味わっていただきます。
	にくどうふ	○	きゅうりにく、とうふ	油、さとう、しらたき、ふ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな	27.2 g	
	キャベツのなんぼんふう			ごま油、しろごま	きゃべつ、にんじん		
19金	こめこパン			こめこパン		615 kcal	ムサカは、ギリシャのグラタンのような料理です。果物のいちごは、本来の旬は晩春から初夏にかけてですが、栽培法や品種改良により一年中食べることが出来ます。
	ムサカ	○	ぶたひきにく、ピザチーズ	油、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ホールトマト	29.2 g	
	レンズまめのスープ		ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな		
	くだもの				いちご		
22月	チキンライス		とりにく	こめ、バター、油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン	696 kcal	今日は、ショコラの誕生日です。ココアケーキをおいしくいただきます。
	コーンサラダ	○		さとう、油、しろごま	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ	20.4 g	
	とうにゅうとこめこのココアケーキ		たまご、豆乳	こめこ、さとう、油、こなざとう			
24水	ごはん			こめ		630 kcal	ぶりの旬は冬です。ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東では、わかし、いなだ、わらさ、ぶりと呼びます。関西では、わかな、つばす、はまち、めじろ、ぶりと呼びます。
	ぶりのてりやき	○	ブリ	さとう、でんぶん	しょうが	26.6 g	
	いそかあえ		きざみのり		はくさい、えのきだけ、ほうれんそう		
	のっぺいじる		ぶたにく、なまあげ	こんにやく、さといも、でんぶん	にんじん、だいこん、しょうが、こまつな		
25木	ジャージャーめん		ぶたひきにく、あかみそ	油、むしちゅうかめん、さとう、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	625 kcal	今日のオレンジは、天草オレンジです。天草オレンジは、清見オレンジとみかんをかけあわせたものに、ページオレンジをかけあわせた品種です。
	ちゅうかふうスープ	○	とりにく、とうふ、わかめ	ごま油	にんじん、たけのこ、もやし、こまつな	26.7 g	
	くだもの				オレンジ		
26金	むぎいりごはん			こめ、押麦		666 kcal	給食室手作りのふりかけで、ごはん粒も残さず最後まで丁寧にいただきます。
	こんぶのふりかけ	○	ほそぎりこんぶ、削り節	さとう、しろごま	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、だいこん、さやいんげん	24.6 g	
	やさいのうまに		かきごりこんぶ、ぶたにく、きつ菜揚げ	さとう、こんにやく、じゃがいも			
	ちぐさあえ		たまご、あぶらあげ	油、いとこんにやく、さとう、しろごま	こまつな、きゃべつ、にんじん		
くだもの					みかん		

