



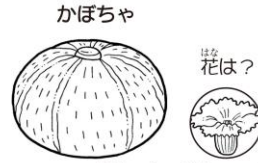
# 献\*立\*表



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
24月	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ、押麦、アブラ、さとう、でんぶん くずでん粉、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし にんじん たまねぎ、きゃべつ、ピーマン	633 kcal	パリパリサラダは、細切りにしたワントンの皮を油で揚げて、野菜の上のにせるサラダです。パリパリのワントンの皮と、野菜の食感がおいしい料理です。
	パリパリサラダ		揚げ油、ワントンのかわ、しろごま さとう、あぶら、ごまあぶら	きゃべつ、もやし きゅうり、にんじん	21.0 g		
	くだもの			冷凍みかん			
25火	くろざとうぱん	○		くろざとうぱん		624 kcal	シェパーズパイとは、マッシュポテトをパイ生地のかわりにした、イギリスの家庭料理です。ミートソースに、マッシュポテトを広げ、チーズをのせてオーブンで焼きます。
	シェパーズパイ		ぶたひきにく、調理用牛乳 なまクリーム、ピザチーズ	アブラ、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん マッシュルーム	23.9 g	
	やさいスープ		ぶたにく、レンズまめ	アブラ	たまねぎ、きゃべつ、にんじん ホールコーン、こまつな、パセリ		
26水	ごはん	○		こめ		652 kcal	今日は、和食です。ふりかけも、給食室手作りです。食欲の落ちやすい季節ですが、ふりかけでごはんをおいしく食べてほしいと思います。
	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		24.4 g	
	ししやものごまやき		ししやも、たまご	アブラ、でんぶん、しろごま			
	にくじゃが		ぶたにく	さとう、つきこんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ きやいんげん		
27木	しーふーどらいす	○	とりにく、ツナ、イカ	こめ、バター、アブラ	にんにく、たまねぎ にんじん、ピーマン	651 kcal	オレンジつぶつぶゼリーは、ジュースと缶づめのみかんをミキサーにかけ、粒の食感が残るようにします。オレンジの食感を楽しんでほしいと思います。
	豆乳とじゃがいものポタージュ		とうにゆう	じゃがいも	しょうが、クリームコーン、にんじん たまねぎ、パセリ	23.3 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかんでん	さとう	みかんジュース、みかんかんづめ		
28金	ごはん	○		こめ		693 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。ごはんを左、汁物を右に置きます。和食の日は、朝に昆布や鰹節で丁寧にだしをとり調理します。和食のおいしさを感じてほしいと思います。
	さばのごまみそがけ		さば、あかみそ	アブラ、さとう、でんぶん、しろごま	ショウガ	31.6 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく、だいず	ごまあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
	きのことうふのすまし汁		トリニク、あぶらあげ とうふ、わかめ		たまねぎ、なましいたけ えのきだけ、こまつな		
31月	しおやきそば	○	ぶたにく、イカ	むしちゆうかめん、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし きゃべつ、にんじん、ほししいたけ	568 kcal	梨は、日本原産の果物で弥生時代にはすでに食べられていたそうです。現在のよう甘みが強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に品種改良されたものだそうです。
	わかめのかきたまじる		ぶたにく、とうふ たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、たまねぎ	28.5 g	
	くだもの				梨(なし)		



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。



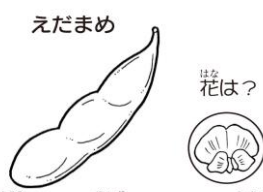
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



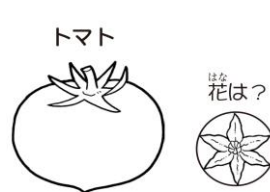
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。