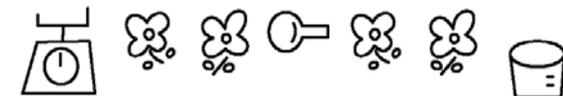


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
2 月	ご飯 魚の煮つけ かぼちゃ煮 和風サラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／薄力粉／無塩バター	まがれい／焼き豚／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／たまご	日本かぼちゃ／だいこん／にんじん／きゅうり／玉葱／ほうれんそう／りんご	牛乳 ホットケーキ 果物		エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g	
3 火	ご飯 豚肉の漬け焼き はりはり漬け トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／三温糖1kg／コッペパン(市販品)	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／青ピーマン／切干しだいこん／きゅうり／セロリー／トマト／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 きな粉揚げパン 果物		エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	
4 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 フレンチサラダ レタスのスープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／なたね油／三温糖1kg／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)	きゅうり／キャベツ／にんじん／レタス／玉葱／梅干しうす塩180g	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック		エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 2.3 g	
5 木	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(豆腐・キャベツ)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／薄力粉	まがれい／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／こんぶ／牛乳／豆乳	ねぎ／しょうが／切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／ほうれんそう	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物		エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.0 g	
6 金	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー ほうれんそうとコーンのソテー みかんのあえもの 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(冷凍)／有塩バター／ごま油／マカロニ(セモリナ)／三温糖1kg	豚小間／生わかめ／かつお加工品(かつお節)／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ほうれんそう／温州蜜柑缶詰(果肉)／キャベツ／りょくとうもやし／にんじん／はくさい／りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物		エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	
7 土	麻婆丼 さつま芋煮 中華サラダ 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／さつまいも／三温糖1kg／ぶどうパン	豚ひき肉／木綿豆腐／焼き豚／かつお加工品(かつお節)／牛乳	ねぎ／にら／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ぶどうパン 果物		エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g	
9 月	野菜しょうゆラーメン 新じゃがが芋のそぼろ煮 金時豆煮 浅漬け(かぶ・きゅうり)	中華めん(生)／とうもろこし(冷凍)／じゃがいも／なたね油／三温糖1kg／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／金時豆(乾)／たまご／焼き豚	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／かぶ／きゅうり／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／りんご	麦茶 チャーハン 果物		エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 2.2 g	
10 火	ご飯 鶏肉の照焼き もやしのサラダ トマト みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／食パン(市販品)／有塩バター／グラニュー糖	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ロースハムスライス／木綿豆腐／こんぶ／牛乳	しょうが／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／トマト／ねぎ／ほうれんそう／いよかん	牛乳 シュガートースト 果物		エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g	
11 水	カレーライス イチゴドレッシングサラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／三温糖1kg	豚小間／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／いちご／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／りんご	牛乳 怪獣揚げ 果物		エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g	
12 木	ロールパン 鮭のムニエル グリーンサラダ 人参グラッセ クリームシチュー	ロールパン／薄力粉／なたね油／有塩バター／三温糖1kg／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)	べにざけ／鶏小間／牛乳／しらす干し(微乾燥品)	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／マッシュルーム／だいこん／生しいたけ／ほうれんそう／きよみ(砂じょう、生)	麦茶 雑炊 果物		エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g	
13 金	ご飯 チンジャオロース ナムル トマト 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／とうもろこし缶詰(クリーム)／さつまいも／有塩バター	豚中型種モモ(脂肪なし)／焼き豚／たまご／牛乳／クリーム(乳脂肪)	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／トマト／ねぎ／ほうれんそう／りんご	牛乳 スイートポテト 果物		エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g	
14 土	回鍋肉丼 土佐サラダ かぼちゃ煮 ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／かたくり粉1kg／クロワッサン	豚小間／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／セロリー／日本かぼちゃ／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 クロワッサン 果物		エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g	
16 月	グラタン 蒸しさつまいも ぱりぱりサラダ 野菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／さつまいも／きよみ／ごま油／なたね油／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／牛乳／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／油揚げ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリー／ほうれんそう／はくさい／ぶなしめじ／ごぼう／さいいんげん／セミノール	麦茶 五目ご飯 果物		エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g	
17 火	ご飯 焼き魚(さば) 肉じゃが ブロッコリー みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／薄力粉／有塩バター	まさば／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／かぶ／りんご	牛乳 人参ケーキ 果物		エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	
18 水	ご飯 生姜焼き肉 コールスローサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも／とうもろこし(冷凍)／かたくり粉1kg／春巻きの皮	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／ベーコン短冊	にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／はくさい／ほうれんそう／セミノール	牛乳 じゃがベー春巻 果物		エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g	
月 平均 栄 養 価					エネルギー 537 kcal	タンパク質 21.5 g	脂 質 16.2 g	食塩相当量 2.0 g

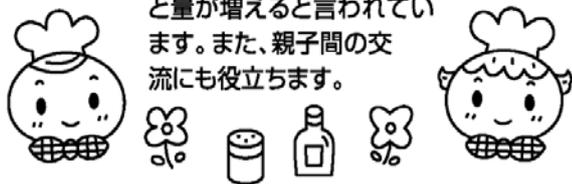
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
19 木	ロールパン ミートローフ かぶのサラダ かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ ミネストローネ	ロールパン／とうもろこし(冷凍)／パン粉(乾燥)／なたね油／マカロニ(セモリナ)／水稲穀粒(精白米)／白ごま(乾)	豚ひき肉／たまご／ロースハムスライス／ベーコン短冊／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／日本かぼちゃ／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリ	麦茶 わかめご飯のおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	528 kcal 17.4 g
20 金	ピラフ 鮭のチーズ焼き 粉ふき芋 ハワイアンサラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／じゃがいも／なたね油／薄力粉／三温糖1kg	ロースハム1cm角切り／べにざけ／プロセスチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／パインアップル(缶詰)／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 きな粉蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	587 kcal 26.6 g
21 土	肉うどん カブのそぼろあんかけ 白菜のサラダ トマト	うどん(ゆで)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／なたね油／ぶどうパン	豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／ロースハムスライス／牛乳	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／かぶ／干しぶどう／はくさい／トマト／りんご	牛乳 ぶどうパン 果物	エネルギー たんぱく質	474 kcal 19.6 g
23 月	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め コーンサラダ ブロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油／とうもろこし(冷凍)／なたね油／さといも／薄力粉／有塩バター	豚中型種モモ(脂身付き)／豚小間／牛乳／たまご	ごぼう／にんじん／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／だいこん／玉葱／ぶなしめじ／葉ねぎ／干しぶどう／いよかん	牛乳 レーズンクッキー 果物	エネルギー たんぱく質	589 kcal 22.3 g
24 火	ご飯 魚の磯辺焼き 五目煮豆 浅漬け みそ汁(豆腐・はくさい)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／薄力粉／なたね油	まがれい／あおのり20g／大豆(国産、乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／たまご／豚ひき肉	にんじん／ごぼう／れんこん／キャベツ／きゅうり／玉葱／はくさい／ほうれんそう／ねぎ／りんご	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー たんぱく質	516 kcal 26.4 g
25 水	ロールパン 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	ロールパン／上新粉／なたね油／マカロニ(セモリナ)／スポンジケーキ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／クリーム(乳脂肪)	日本かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／いちご	麦茶 ケーキ	エネルギー たんぱく質	564 kcal 19.0 g
26 木	ご飯 豚肉とピーマンの中華風炒め 春雨の中華サラダ ブロッコリー むらこ汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／ごま油／緑豆はるさめ／薄力粉／有塩バター／コーンフレーク	豚肩(赤肉)／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	青ピーマン／赤ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／干しぶどう／りんご	牛乳 コーンマコロン 果物	エネルギー たんぱく質	563 kcal 21.8 g
27 金	ご飯 鮭のねぎみそ焼き じゃが芋の土佐煮 もやしのサラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも／なたね油／さつまいも／ごま(乾)	べにざけ／かつお加工品(かつお節)／ロースハムスライス／木綿豆腐／牛乳	ねぎ／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 大学芋 果物	エネルギー たんぱく質	591 kcal 23.4 g
28 土	スパゲティミートソース ツナとじゃがいもの炒め煮 レンコンサラダ すまし汁	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／じゃがいも／三温糖1kg／ぶどうパン	豚ひき肉／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／れんこん／きゅうり／ほうれんそう／りんご	牛乳 ぶどうパン 果物	エネルギー たんぱく質	495 kcal 19.9 g
						脂 質	16.0 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	17.2 g
						食塩相当量	2.3 g
						脂 質	12.4 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	21.7 g
						食塩相当量	1.6 g
						脂 質	14.1 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	26.6 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	17.3 g
						食塩相当量	1.7 g
						脂 質	17.1 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	16.4 g
						食塩相当量	1.8 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



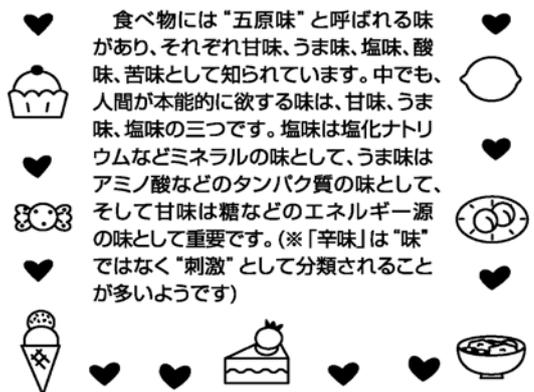
いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみよう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われていきます。また、親子間の交流にも役立ちます。



味覚を左右・五原味

食べ物には「五原味」と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、酸味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に欲する味は、甘味、うま味、塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。(※「辛味」は「味」ではなく「刺激」として分類されることが多いようです)



- ・ホール入口に給食のサンプルを展示します。送迎の際にご覧ください。
- ・給食の食材の産地を毎月15日前後に事務室前に掲示します。
- ・食材の仕入れ等の状況により、献立が一部変更になる場合があります。

