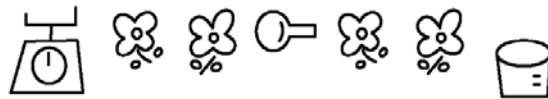


| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 午前 | 栄 養 価 |
|------------|--|--|---------------------------------------|--|---|----------|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 2 月 | ご飯 魚の煮つけ かぼちゃ煮 和風サラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) | 衛生ポーロ/水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油/薄力粉/無塩バター | 牛乳/まがれい/焼き豚/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/たまご | 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 牛乳 ポーロ | | 1杯 - 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 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 | かりんとう(黒)/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) | 牛乳/豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/きな粉(大豆) | 玉葱/にんじん/青ピーマン/切干しいんご/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 牛乳 かりんとう | | 1杯 - 495 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g |
| 4 水 | ロールパン 豚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 | 塩せんべい/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) | 牛乳/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 梅おなかおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 せんべい | | 1杯 - 426 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.1 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) | ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/三温糖1kg/薄力粉 | 牛乳/まがれい/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/こんぶ/豆乳 | ねぎ/しょうが/切干しいんご/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 牛乳 ビスケット | | 1杯 - 452 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.7 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 みかんの和え物 野菜スープ | 衛生ポーロ/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 | 牛乳/豚小間/生わかめ/かつお加工品(かつお節)/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/りよくとうもやし/にんじん/はくさい/りんご | 牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ポーロ | | 1杯 - 521 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 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 | 牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/かつお加工品(かつお節) | ねぎ/にら/りよくとうもやし/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 ブドウパン 果物 牛乳 ビスケット | | 1杯 - 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g |
| 9 月 | 野菜しょうゆラーメン 新じゃが芋のそぼろ煮 金時豆煮 浅漬け(かぶ・きゅうり) | 塩せんべい/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 | 牛乳/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 牛乳 せんべい | | 1杯 - 470 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.0 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) | ハードビスケット/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 | 牛乳/鶏若鶏肉胸(皮付き)/ロースハムスライス/木綿豆腐/こんぶ | しょうが/りよくとうもやし/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 牛乳 ビスケット | | 1杯 - 474 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 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 | 衛生ポーロ/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 | 牛乳/豚小間/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 牛乳 ポーロ | | 1杯 - 512 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 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 | かりんとう(黒)/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) | 牛乳/ペにざげ/鶏小間/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 牛乳 かりんとう | | 1杯 - 516 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 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 | 塩せんべい/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 | 牛乳/豚中型種モモ(脂肪なし)/焼き豚/たまご/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 牛乳 せんべい | | 1杯 - 508 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g |
| 14 土 | 回鍋肉丼 土佐サラダ かぼちゃ煮 ベーコンスープ | ハードビスケット/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 | 牛乳/豚小間/かつお加工品(かつお節)/ベーコン短冊 | 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 牛乳 ビスケット | | 1杯 - 478 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g |
| 16 月 | グラタン 蒸しさつまいも ばりばりサラダ 野菜スープ | 衛生ポーロ/マカロニ(セモリナ)/薄力粉/有塩バター/さつまいも/ぎょうざの皮/なたね油/水稲穀粒(精白米) | 牛乳/鶏小間/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 牛乳 ポーロ | | 1杯 - 471 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.5 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) | かりんとう(黒)/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖1kg/薄力粉/有塩バター | 牛乳/まさば/豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/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 牛乳 かりんとう | | 1杯 - 546 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 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 | 塩せんべい/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/春巻き皮 | 牛乳/豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/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 牛乳 せんべい | | 1杯 - 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g |
| 月 平均 栄 養 価 | | | | | エネルギー | 495 kcal | タンパク質 19.7 g |
| | | | | | 脂 質 | 15.8 g | 食塩相当量 1.6 g |

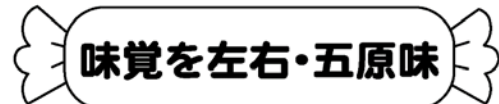
| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 栄養価 |
|---------|---|--|--|--|--|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 19 木 | ロールパン ミートローフ かぶのサラダ かぼちゃの素揚げ ミネストローネ | ハードビスケット/ロールパン/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/なたね油/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)/白ごま(乾) | 牛乳/豚ひき肉/たまご/ロースハムスライス/ベーコン短冊/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) | 玉葱/にんじん/グリーンピース(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 牛乳 ビスケット | エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 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 | 衛生ポーロ/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 | 牛乳/ロースハム1cm角切り/ペにざけ/ブロセスチーズ/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/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 牛乳 ポーロ | エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 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 | かりんとう(黒)/うどん(ゆで)/三温糖1kg/かたくり粉1kg/なたね油/ぶどうパン | 牛乳/豚小間/鶏若鶏肉ひき肉/ロースハムスライス | 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 牛乳 かりんとう | エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.6 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 | 塩せんべい/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 | 牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/豚小間/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 牛乳 せんべい | エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 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) | ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/薄力粉/なたね油 | 牛乳/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)/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 牛乳 ビスケット | エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.8 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 | 衛生ポーロ/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 | 牛乳/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 牛乳 ポーロ | エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.8 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 | かりんとう(黒)/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 | 牛乳/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 | 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 牛乳 かりんとう | エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 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 | 塩せんべい/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) | 牛乳/ペにざけ/かつお加工品(かつお節)/ロースハムスライス/木綿豆腐 | ねぎ/りょうとうもやし/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 牛乳 せんべい | エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 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 レノンサラダ すまし汁 | 衛生ポーロ/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 | 牛乳/豚ひき肉/パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬/水漬7種)/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 牛乳 ポーロ | エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 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。



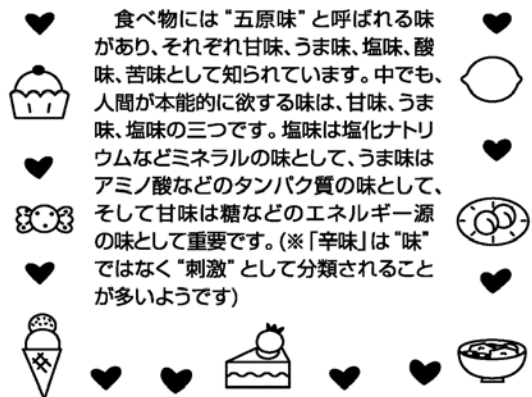
いっしょに料理を

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。

