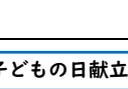


日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとなる	(きのなかま) ねつやちからの もとなる	(みどりのなかま) からだのちょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
1 月	牛乳	牛乳 ワールドランチ	ぎゅうにゅう とりにく えんどう とうふ たまご あぶらあげ けずりぶし あすき	こめ むぎ あぶら かぼちゃプリン	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし トマト はくさい	ジョロフとは農耕民族である「ウォルフ族の飯」という意味です。お肉と野菜をトマトのスープや香辛料でピラフのようにたきあげるのが主流です。	453 kcal 18.8 g
	主食	シヨロフライ 					
	汁物	白菜のスープ 					
	デザート	かぼちゃプリン					
2 火	牛乳	牛乳 子どもの日献立	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご あぶらあげ けずりぶし あすき	こめ さとう あぶら しらたまご しょうしんこ	にんじん しいたけ グリーンピース たまねぎ あおねぎ	かしわもち、柏の葉が縁起の良いものとされてきたことから、子ども達の健康の願いを込めて、柏餅を食べる習慣があります。今日は柏の葉はありませんが、調理員さんが健康への願いをこめて作って下さっています。	581 kcal 23.9 g
	主食	ちらし寿司 					
	汁物	すまし汁 					
	デザート	かしわもち風					
8 月	牛乳	牛乳 春に美味しい食べ物週間	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ けずりぶし	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	もやし にんじん キャベツ	春キャベツは葉がふんわりと巻いて柔らかく、生で食べるのもおすすめ。キャベツにはビタミンCの他、キャベジンとも呼ばれる、ビタミンUが含まれていて、傷ついた胃腸を修復してくれる働きもあります。	587 kcal 22.1 g
	主食	ご飯					
	主菜	鱈フライ					
	副菜	もやしのごま和え					
	汁物	春キャベツのすまし汁					
9 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう えんどう とうふ わかめ みそ けずりぶし	こめ あぶら さとう	さやいんげん だいこん にんじん こんにやく たまねぎ	今日はえんどう豆ごはんです。2年生がさやむきをして、給食室に届けられました。豆の味をしっかり味わってみてください。	638 kcal 29.1 g
	主食	えんどう豆ごはん					
	主菜	鶏肉といんげんの煮物					
	汁物	新たまねぎのみそ汁					
10 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ	新じゃがいもは春から初夏にかけて出回る「旬」を感じさせる食材で、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。ビタミンCも新じゃがいもの方が多く含まれています。	518 kcal 18.8 g
	主食	ご飯					
	主菜	新じゃがいものそぼろ煮					
	副菜	春キャベツのごま和え					
11 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	にんじん キャベツ レタス	今日はレタスがに入ったスープです。レタスは生のまま食べる、シャキシャキとした歯ごたえも味わうことができます。結核は生の野菜を出すことができないので、今日はスープにしました。	501 kcal 14.2 g
	主食	ココアパン					
	副菜	マカロニサラダ					
	汁物	レタススープ					
12 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	さんさい だけのこ にんじん そらまめ たまねぎ	そら豆は春に多く出回ります。今日は1年生がさやむきをしてくれた菜園たっぷりのそら豆です。しっかり食べて下さいね！	489 kcal 21.9 g
	主食	山菜ご飯					
	主菜	そら豆の夫ぶら					
	汁物	わかたけ 若竹汁					
16 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ けずりぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん しょうが はくさい	豚肉はたんぱく質や脂肪、ビタミンBが多く、疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。色々な料理に使いやすい、今日は生姜焼きにしています。	517 kcal 22.5 g
	主食	ご飯					
	主菜	豚肉の生姜炒め					
	汁物	じゃがいものみそ汁					
17 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ パンこ さとう	たまねぎ もやし えだまめ あかしそ はくさい にんじん	とうふは中国生まれです。豆腐のことを「腐った豆腐」と書きます。中国で豆腐の腐は「ぶよぶよした」「柔らかく固まったもの」という意味で、つまり「豆を固めたもの」という意味です。	559 kcal 26.0 g
	主食	ご飯					
	主菜	豆腐ハンバーグ					
	副菜	ひじきのサラダ					
	汁物	あぶら揚げのみそ汁					

日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとなる	(きのなかま) ねつやちからの もとなる	(みどりのなかま) からだのちょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
18 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	日本で「ツナ」といえば、ツナ缶を指すことが多いです。しかし英語でツナというとツナ缶ではなく、マグロや、かつおのことを指します。	519 kcal 21.2 g
	主食	小型パン					
	主菜	クリームシチュー					
	副菜	キャベツとツナのサラダ					
19 金	牛乳	牛乳 ピクニック給食	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こま しらたまこ かたくりこ	ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース しょうが だいこん こんにゃく もやし	今日はピクニック給食です。なかよし班で、給食のお弁当をみんなで楽しんで食べましょう。外で食べるより美味しく感じられませんか？	567 kcal 23.5 g
	主食	鶏飯					
	主菜	豚肉と大根の煮物					
	副菜	もやしの酢の物					
	デザート	みたらし団子					
22 月 ★	牛乳	牛乳 食育の日献立	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら マーマレード さとう マヨネーズ	はくさい にんじん とうもろこし たまねぎ	みそカツは愛知県発祥で、別名「名古屋飯」とも言われ八丁味噌を使っていますが、給食では味噌、醤油、砂糖、みりんを使っています。	605 kcal 29.5 g
	主食	みそカツ丼					
	汁物	大根のすまし汁					
	主菜	みそカツ丼					
23 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ けずりぶし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎやべつ だいこん にんじん	マーマレードはオレンジ、蜜みかん、ゆずなどの柑橘類を原料としたジャム類の一種です。果肉だけでなく皮も使うところがジャムとの違いです。パンにつけたり、ヨーグルトのトッピングにする以外に、肉料理やドレッシングに使ってもとても良い風味になります。	671 kcal 29.2 g
	主食	ごはん					
	主菜	マーマレードチキン					
	副菜	白菜のマヨネーズ和え					
	汁物	オニオンスープ					
24 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい ピーマン	ピーマンは苦手な人も多いかもしれませんが、ピラジンと呼ばれる成分が血が固まるのを防ぎ、免疫力アップや風邪予防にも繋がります。	533 kcal 24.6 g
	主食	白菜の中華風丼					
	汁物	豆腐のみそ汁					
	主菜	白菜の中華風丼					
25 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく	しょくパン マーガリン さとう こま あぶら ABCマカロニ じゃがいも	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん	ごまの脂質にはコレステロールの上昇や血圧を上げる効果があります。今日はごまとマーガリンと砂糖をパンに塗って、ふんわりと焼き上げたごまトーストです。	548 kcal 25.8 g
	主食	ごまトースト					
	副菜	まめまめサラダ					
	汁物	ABCスープ					
26 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら さとう	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ キャベツ	キーマはヒンディー語で「細かいもの」を意味し、ひき肉と野菜のみじん切りを使ったカレーになります。	651 kcal 21.5 g
	主食	キーマカレー					
	副菜	フレンチサラダ					
	主菜	キーマカレー					
29 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ツナ	こめ むぎ うどん さとう あぶら こまあぶら こま	あかしそ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	「かやく」とは、うどんや、ご飯などに加える色々な具のことを「かやく」といいます。今日のうどんには豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、玉葱、人参、九条ネギ、油揚げなどたくさんのかやくが入っています。	581 kcal 23.6 g
	主食	ゆかりごはん					
	主菜	かやくうどん					
	副菜	ほうれん草の香味和え					
30 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく とうふ けずりぶし わかめ	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	わかめは海の中で育ち、元の色は茶色ですが、熱いお湯に通すことで、緑色に変わります。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血液の元になる鉄などが含まれています。	603 kcal 25.1 g
	主食	ごはん					
	主菜	鶏肉のすき焼き風煮					
	副菜	わかめの和風サラダ					
31 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はるさめ さとう あぶら こまあぶら ワンタンのかわ	しょうが もやし にんじん キャベツ	はるさめをおわけて、緑豆春雨とでんぷん春雨に分けられていますが、今日のスープに入っているのは緑豆春雨です。緑豆という豆のでんぷんから作られています。	507 kcal 17.6 g
	主食	ごはん					
	主菜	マーボー春雨					
	汁物	ワンタンスープ					

デジタル版の献立表はこちらから！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力いただけます。

