

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) からだのしょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
1 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	バターパン マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ	マカロニは小麦粉で作ったパスタの一種です。アルファベットや車輪状、リボンの形をしているものもあるので、料理によって使い分けことがあります。	740 kcal
	主食	バターパン				27.1 g	
	主菜	マカロニグラタン					
	汁物	キャベツスープ					
2 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ かつおぶし あつあげ みそ けずりぶし	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん こんにやく しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ あおなご	あつあげは豆腐を厚めに切り、油で揚げて作ります。油揚げとは違い、中の方は豆腐の状態を保つように十分には揚けないので、生揚げとも呼ばれます。	553 kcal
	主食	ひじきご飯				25.4 g	
	副菜	もやしのおかか和え					
	汁物	厚揚げのみそ汁					
5 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう きびなご とりにく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし	こめ かたくりこ あぶら にんじん さとう こまあぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	きびなごは体に銀白色の帯のような模様が入っている魚です。きびなごはカルシウムをたくさん含んでいるので、食へると骨を強くしたり、イライラの解消をしてくれたりと様々な効果があります。	572 kcal
	主食	ご飯				24.2 g	
	主菜	きびなごの唐揚げ					
	汁物	玉葱のみそ汁					
6 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こうやどうふ	こめ さといも さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく グリーンピース もやし	筑前とは、福岡県の筑前地方のことです。その煮物なのでこの色が付きましたが、そこでは筑前煮とは言わず、「かめ煮」と呼ばれています。	559 kcal
	主食	ご飯				21.7 g	
	主菜	筑前煮					
	副菜	もやしのお浸し					
7 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 こま かたくりこ	にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい	きょう 今日からかみかみ献立です。歯を丈夫にしたり、かむ力をつけるようによく噛んで食べましょう。	527 kcal
	主食	かみかみビビンバ丼				26.4 g	
	主菜						
	汁物	豆腐のみそ汁					
8 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こがたパン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ごぼう キャベツ	ごぼうは食物繊維を豊富に含み、根菜類の中では群を抜いて多いのが特徴です。ごぼうはきんぴらや煮物、鍋の具材などに欠かせない食材です。	574 kcal
	主食	小型パン				22.8 g	
	主菜	ミートスパゲティ					
	副菜	ごぼうサラダ					
9 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご わかめ	こめ あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく きりぼしだいこん	やながわ 柳川とはどじょうとごぼうを煮込んで師でとした料理のことです。今日の献立はどじょうの代わりに豚肉を使い、しょうゆベースで甘辛い味付けにしています。	615 kcal
	主食	ご飯				23.1 g	
	主菜	豚肉の柳川煮					
	副菜	切り干し大根の酢の物					
12 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ みそ けずりぶし	こめ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	きょう 今日的主菜は塩昆布をメインに味付けをしています。塩昆布は砂糖、しょうゆ、みりんなどで煮て、最後に塩をまぶしたものです。昆布はグルタミン酸という旨味成分も含まれ、よりおいしいおかずになります。	490 kcal
	主食	ご飯				17.5 g	
	主菜	豚肉ともやしの塩昆布蒸し					
	汁物	小松菜のみそ汁					
13 火 ★	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ 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 こむぎこ くろざとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ はくさい	ポッポ焼きは新潟発祥の小麦粉や黒糖を使った蒸しパンのようなお菓子です。「蒸気パン」とも呼ばれていて、蒸気があがる様子が蒸気機関車(ぼっちゃん)に似ているなどの由来があります。	724 kcal
	主食	豚丼				31.1 g	
	汁物	白菜のすまし汁					
	デザート	ぽっぽ焼き					
14 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とびうお あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ こむぎ こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん はくさい うめびしお キャベツ	とびうお 飛び魚は名前の通り胸ひれを広げて海面を飛ぶことができます。その距離は300メートルになることもあるそうです。また西日本では飛び魚のことを「あご」ともいいます。	515 kcal
	主食	新生姜ご飯				20.3 g	
	主菜	飛び魚の天ぷら					
	副菜	白菜の梅肉和え					
15 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	バーガーパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	こんねん 今年度初めてのバーガーパンです。チキンカツや、キャベツをパンにはさんで食べて下さい。	716 kcal
	主食	チキンカツバーガー				32.8 g	
	主菜						
	汁物	ポテトスープ					

