

月	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
3月		牛乳 とり肉 高野豆腐 みそ	しょうが にんじん いんげんまめ たまねぎ こまつ菜 小松菜	こめ 砂糖 あぶら油	そばろは、肉や卵などを味付けをして、パラパラになるまで鍋やフライパンで炒った食品です。ご飯にのせたり、煮物にのせたりと、いろんな料理に活躍します。今日はとり肉とこうやどうふも入れた栄養たっぷりのそばろどんです。
4火		牛乳 焼豚 とり肉 とうふ	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ たけのこ	こめ かたくり粉 ラー油 さつまいも 砂糖 あぶら油	大学芋の名前の由来は、大正から昭和ごろ、『東京の学生街で売り出し、大学生が好んでよく食べたため』という理由だそうです。また、この大学芋を好んだ大学生が通っていたのは、おそらく東大ではないか、と言われているようです。
5水		牛乳 あじ ちくわ とり肉 みそ	にんじん ごぼう 青ねぎ しめじ	こめ 砂糖 あぶら油 さといも	いものこ汁は秋田県や岩手県の郷土料理として知られています。里芋の親芋につく子芋や孫芋を『いものこ』と呼び、このいものこを主役に、根菜やきのこなどの秋の味覚をふんだんに入れた鍋料理を『いものこ汁』といいます。
6木		牛乳 とり肉 あぶら油揚げ	しょうが にんじん すりおろしりんご 大根 たまねぎ にんにく レモン果汁 えのきたけ キャベツ 青ねぎ	こめ 砂糖	塩こうじは、米こうじと塩、水だけで作る発酵調味料です。こうじ菌や酵素の働きを手軽に取り入れることができる発酵食品として、注目されています。塩こうじにお肉やお魚などを漬けておくと、素材のたんぱく質が旨味に変わり、料理の味をワンランク上げてくれます。
7金		牛乳 ぶた肉 いんげんまめ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも 黒砂糖 あぶら油	ベークドビーンズとは、いんげんまめを甘辛いソースで味付けした料理です。オーブンで蒸し焼きにしたものもありますが、通常は煮込んで調理されます。イギリスでは、ソーセージやベーコンとともに副菜になったり、ピザのトッピングになったりしているそうです。
11火		牛乳 ツナ とり肉 ポークウインナー	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも あぶら油	マグロのことを英語で”ツナ”と言いますが、これはギリシャ語が語源だといわれています。ギリシャ語で『突進』という意味の”ツナス”が元になっているそうです。突進、という名の通り、マグロは一時も休まずに泳ぎ続けており、栄養価の高い良質な赤身がぎっしり詰まっています。
12水		牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ちくわ	にんじん たまねぎ たけのこ 青ねぎ もやし 小松菜	こめ 砂糖 かたくり粉 ごま油	ナムルとは、朝鮮半島の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やゼンマイなどの山菜、野草を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたものです。また、そうした食用の野菜・山菜・野草のこともナムルといいます。
13木		牛乳 とり肉 あぶら油揚げ ちくわ 豆腐	きりぼし だいこん 切干し大根 にんじん たまねぎ 青ねぎ	かみかみ献立 こめ 小麦粉 あぶら油 さといも	切り干し大根は、干すことで甘みが増し、栄養もぐんとアップします。昔ながらの『煮物』から、『サラダ』などのちよっとおしゃれなアレンジなど、いろいろな料理に変身します。今日は、炊きこみごはんにしました。よくかんで食べましょう。
14金		牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ 小松菜 しょうが 青ねぎ にんじん キャベツ	パン あぶら油 かたくり粉 砂糖	ミートローフは、ミンチ状にした肉、卵、パン粉、玉ねぎ、調味料などを混ぜ合わせてこねた肉だねを型に入れてオーブンで焼いたものです。切り分けて食べるのが特徴の肉料理です。
17月		牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 ツナ	キムチ とうもろこし にんじん キャベツ 青ねぎ にんにく たけのこ	こめ あぶら油 ごま油 かたくり粉	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・魚介の塩辛・にんにくなどを使った漬物で、朝鮮半島でよく作られています。今では日本にも広く伝わり、漬物として食べるだけでなく、いろいろな料理に使われています。

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
18 火	ほっけのおやき じゃがいものしろごまサラダ 大 ごはん とうふのみそしる き	牛乳 ほっけ チキンハム 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり 小松菜 たまねぎ にんじん	八幡食育の日 こめ 米 ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ごま	ほっけは、北海道の近海で多く獲れますが、鮮度が落ちやすいため、物流や冷凍技術が発達していない時代にはほとんど食用にされませんでした。しかし、1980年代ころから物流や冷凍技術が発達し、全国の家庭の食卓に並ぶ食材になりました。
19 水	すぶた 小 ごはん ちゅうかスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん もやし たまねぎ しょうが ピーマン たけのこ チンゲンサイ	こめ 米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	すぶたは、下味をつけた角切りの豚肉を使い、衣をつけて油で揚げ、野菜と一緒に炒めて、あんをからませた中華料理です。世界中で有名な、人気のメニューです。
20 木	こまつなのいためもの 小 ごはん とりすきやき き	牛乳 とり肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ 小松菜	こめ 米 砂糖 油 ふ	すきやきは、しょうゆ・さとう・酒で肉や野菜を煮込んだ料理です。日本中で食べられていますが、地域によって牛肉、豚肉、鶏肉と入れる肉の種類が違うそうです。今日は、鶏肉を使用しました。甘い味が、ご飯によく合いますね。
21 金	きゃべつとコーンのサラダ 小 ドライカレー スパゲティ こがたパン 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 油	ドライカレーを考えたのは、船舶料理士として働いていた日本人コックであるとされています。船の長旅により食欲不振になった客のために考えられたものです。
24 月	はるさめサラダ 小 かんこくふう ごはん にくじゃが き	牛乳 ぶた肉 ポークハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ にら にんにく	こめ 米 はるさめ じゃがいも 砂糖 ごま 油 ごま油	『肉じゃが』は日本の煮込み料理の一つです。『肉じゃが』と呼ばれるようになったのは、1970年代中頃とされています。今日は、コチュジャンやトウバンジャンをいれて韓国風にアレンジされた肉じゃがをいただきます。
25 火	さばのおろしに 小 さつまいもと ごはん たまねぎのみそしる き	牛乳 さば 油揚げ みそ	だいこん 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ	こめ 米 かたくり粉 油 さつまいも 砂糖	さばは、世界的に消費量の多い魚です。日本では、焼き魚、煮魚、しめ鯖などとして多く食べられるほか、めんつゆの原料など加工品としても多く使われています。
26 水	ちくわとこまつなの ごまあえ 小 わかめごはん にくだんごの スープ き	牛乳 わかめ ちくわ ぶた肉 とり肉	もやし チンゲンサイ 小松菜 青ねぎ しょうが にんじん	こめ 米 ごま 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごまは、成長が早く、種まきからわずか約100日で収穫できます。少々雨が降らなくても平気という頼もしい生命力を備えています。ごまの成分の約半分は脂質(油脂)で、ごまの油は血液のサラサラ化を促す働きがあります。
27 木	ぶたにくの しょうがやき 小 ごはん ごもくじる き	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん にら もやし	こめ 米 油 砂糖	豚肉には、私たちの体をつくるための栄養素『タンパク質』が多く含まれています。また、疲れのもとになる『乳酸』を取り除いてくれる『ビタミンB1』も多く含まれているので、豚肉を食べると元気に過ごすことができます。
28 金	いちごヨーグルト カレーライス 大	牛乳 牛肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん	こめ 米 いちごソース 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	ヨーグルトは、乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品です。牛乳だけではなく、山羊、羊、馬、ラクダなどからも乳の量が多く、乳しぼりの行いやすい温和な草食動物なので利用されます。
31 月	かぼちゃケーキ 小 コンソメスープ ウインナーピラフ 大	牛乳 ポークウインナー ベーコン たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ かぼちゃ	ハロウィン こめ 米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	今日はハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す古代ケルト人の祭りが起源です。海外では、ジャック-オーランタン(かぼちゃの提灯)などを飾り、仮装した子供たちが近所の家にお菓子をもらいにまわります。最近では、日本でも行われているところがあるようです。