

日 曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
		エネルギーになる	血・骨・肉になる	からだの調子をよくなる		たんぱく質(g)
2月	ごはん	こめ				585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	てづくりデミチーズハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく どうふ チーズ	たまねぎ	しお こしょう デミグラスソース しょうゆ	
	こまつなともやしのソテー	さとう	たまご ぎゅうにゅう		ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	
3火	だいこんのみそしる	だいずあぶら	どうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	しお こしょう ちゅうかだし	26.8
	ぎょうじしよく ひなまつり				にぼし	
	そぼろいりちらしずし	こめ だいずあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん いんげん	すしず しょうゆ みりん かつおぶし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3火	ぎんさけさいきょうやき	さとう	ぎんさけ	みそ	しょうゆ さけ	30.8
	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま	ほうれんそう もやし		しょうゆ	
	たけのこのかきたまじる	かたくりこ	どうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
	いちご			いちご		
4水	カレーライス	こめ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ	608
	ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ		
	はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	グレープゼリー	グレープゼリー		もやし	ちゅうかだし	
5木	わかめごはん	こめ ごま	わかめごはんのもと			637
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
	さんしょくおひたし			キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
6金	すましじる		どうふ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ しお かつおぶし	27
	ねぎ			ねぎ		
	メロンパン	メロンパン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6金	ミートオムレツ	だいずあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	27.3
	コーンサラダ	だいずあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん どうもろこし	しお こしょう	
	こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	す しょうゆ	
	ごはん	こめ			しお こしょう コンソメ	
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646
	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん いんげん	さけ しょうゆ みりん	
	みそけんちんじる	だいずあぶら さとも	とりにく どうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく	にぼし	
10火	バターロール チョコスプレッド	バターロール チョコスプレッド				551
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
	コールスローサラダ	こむぎこ バター	スキムミルク チーズ			
11水	あさりたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	さけ しお こしょう	20.2
	にんじん			チンゲンサイ	しょうゆ ちゅうかだし	
	にくうどん	じごなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かつおぶし	
12木	はるまき	だいずあぶら	はるまき			664
	にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
	ゼリー	ゼリー				
	ごはん	こめ				
12木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			698
	ぶりのあまからあげ		ぶりのあまからあげ			
	ゆでブロッコリー	だいずあぶら さとう		ブロッコリー	す しょうゆ	
	にくじゃが	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん	
13金	さとう			いんげん		26.3
	ごはん	こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちぐさやき	だいずあぶら さとう	とりにく どうふ たまご	にんじん こまつな	しお さけ しょうゆ	
13金	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう ごま		きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	しょうゆ	25
	いなかじる	さとも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおぶし	
	ととやき	ととやき				
16月	ハヤシライス	こめ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	685
	ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ				
	ビタミンサラダ	だいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ えだまめ	す しょうゆ	
	クレープ	クレープ		どうもろこし		
17火	せかいのりょうり ちゅうごく					710
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
	あげぎょうざ	だいずあぶら	ぎょうざ			
	こまつなともやしのナムル	ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
17火	ジャーチャンドウフ	だいずあぶら かたくりこ	ぶたにく みそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん	さけ しお こしょう	20.2
	あんにとんどうふ	あんにとんどうふ		たまねぎ キャベツ	トウバンジャン	
18水	リクエストこんだて					708
	きむたくごはん	こめ	ぶたにく	はくさいキムチ たくあんづけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チーズはんぺんフライ	だいずあぶら	チーズはんぺんフライ		ちゅうのうソース	
18水	ゆでブロッコリー	ドレッシング		ブロッコリー		24
	コンソメスープ	ABCマカロニ じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	しお こしょう コンソメ	
	レモンカスターダルト	レモンカスターダルト				

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。
 ※ 毎日きれいな「はし・スプーン」をもってきましょう。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は福島県の郷土料理「ソースカツ丼」「ざくざく汁」です。会津の「ソースカツ丼」は、ご飯の上にキャベツを敷き、その上にソースを浸したとんかつをのせます。給食ではセルフソースカツ丼となっているので、ご飯の上にキャベツとソースカツをのせて食べてみてください。

「ざくざく汁」は、「ざくざく」や「ざくざく煮」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。菜を細かく切ったものとされていましたが、その後、ざくざくと食材を角切りにした汁物という認識に変化していったとされています。

ざくざく汁

材料 (給食の分量×4人分)

人参	40g
大根	80g
豆腐	100g
こんにゃく	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	8g
みりん	2g
酒	1.5g
塩	1.2g
かつおぶし	15g

作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②野菜を角切りにする。
- ③①に人参を加えて煮る。
- ④大根・豆腐・こんにゃく・ねぎを加えてさらに煮る。
- ⑤調味料を加えて味を調える。

