



日 よう び	こんだてめい	き ゆう に ゆう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
12 (木)	★食物せんい献立：根菜 ライむぎしょくパン ブルーベリージャム ふゆやさいのシチュー ツナサラダ りんご	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	ライむぎパン こむぎこ じゃがいも さとう ジャム	あぶら バター	617 23.1
13 (金)	★えらぼう給食：お正月料理の栄養といわれのちがいを知ろう ★県産品の日：かつおなしそむぎごはん はかたそうにくりきんとんくろめめまたは たづくり	☆	ぶり くろめめ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん かつおなし あかしそ	はくさい だいこん ほししいたけ	こめ むぎ もち さといも さつまいも さとう くり	ごま	613 19.4
16 (月)	★メッセージ給食：日本の伝統的な料理を味わおう むぎごはん がめに まつかぜやき いためなます こんぶのつくだに	☆	とりにく まつかぜやき あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	きぬさや にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにゃく れんこん たけのこ だいこん	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	658 24.8
17 (火)	《換気をしよう》 むぎごはん わかさぎのカレーあげ とうふのいためもの みそしる ひじきふりかけ	☆	とうふ ウィンナー こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ ひじき	こまつな にんじん ねぎ	とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ もやし	こめ むぎ でんぶん こむぎこ	あぶら ゴマあぶら	586 20.6
18 (水)	★食育の日：鉄(納豆)と加ゆ(ひじき)を多く含む食品について知ろう げんまいごはん いわしのしょうがにひじきのにもものうずらたまごのおすいもの なっとう	☆	いわししょうがに だいず あぶらあげ てんぷら うずらたまご なっとう	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しめじ	こめ もちげんまい くろざとう	あぶら	655 27.7
19 (木)	《カルシウムが多い食品について知ろう：牛乳》 ワンローフパン スライスチーズ チキンピーンズ ブロッコリーのサラダ ぼんかん	☆	あかみそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマトピューレ	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし レモンじる ぼんかん	パン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド オリーブゆ	568 22.6
20 (金)	★日本味めぐり：宮崎県 むぎごはん チキンなんばん キャベツ タルタルソース ざぶじる あじつけのり	☆	とりにく たまご あつあげ かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう あじつけのり	パセリ にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぷらこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	673 24.3
23 (月)	わくわくこんだて 	☆	とりにく ハム えび さけ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが えだまめ もやし とうもろこし キャベツ きくらげ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ビーフン ゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ ゴマあぶら	613 23.1
24 (火)	《明治時代の給食について知ろう》 むぎごはん さけのしおやき あおなのおかかあえ みそしる はりはりづけ	☆	さけ かつおぶし こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも	あぶら	533 22.3
25 (水)	《大正時代の給食について知ろう》 ごもくごはん えいようみそしる ふかしいも だいずのこくとうがらめ	☆	あぶらあげ こめみそ むぎみそ あつあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	えだまめ だいこん はくさい	こめ さとう さつまいも くろざとう	あぶら	646 19.1
26 (木)	《昭和時代の給食について知ろう》 せわりコッペパン いちごジャム カレーポテトコロッケ キャベツ ポテトクリームスープ	☆	しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン カレーコロッケ じゃがいも ジャム	あぶら	539 19.9
27 (金)	《昭和50年代のカレーについて知ろう》 チキンカレー (むぎごはん) ピーンズサラダ ヨーグルト	☆	レンズまめ とりにく だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこめめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ りんごピューレ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	714 22.6
30 (月)	《現代の給食について知ろう》 むぎごはん ジャー جانとうふ だいこんのちゅうかあえ いよかん アーモンド	☆	あかみそ ぶたにく あつあげ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ とうもろこし だいこん いよかん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド ごま	623 20.4
31 (火)	《鉄が多い食品について知ろう：あさり》 むぎごはん カレーうどん やさしいのごまいため だしまきたまご あさりのつくだに	☆	ぶたにく だしまきたまご あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま	621 24.6

～旬の食材～

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

はくさい

おいしい白菜の特徴は、巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして、色が濃いものです。
白菜には、抗菌作用のあるビタミンCがたっぷり入っているの、風邪を予防する働きがあります。



ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。特にビタミンCが多く含まれています。塩ゆでするだけでもおいしいですが、炒め物やシチュー、サラダなどたくさんの料理に使える野菜です。



25日の献立から ～栄養みそ汁～

《材料：5人分》

かぼちゃ…100g 大根…50g 白菜…50g ねぎ…15g
にんじん…50g わかめ…25g 厚揚げ…60g 八割大豆…25g
いりこ(だし用)…15g 味噌…20g 麦味噌…20g 水…500g

《作り方》

- ①いりこを水に入れて、だしをとっておく。
- ②かぼちゃは一口大、大根、人参はいちよう切り、白菜は2cm程度のざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に野菜を入れて火を通し、厚揚げと八割大豆を入れる。最後にわかめを加え、味噌を溶かし、味をととのえる。

19日の献立から ～ブロッコリーのサラダ～

《材料：5人分》

ブロッコリー…125g キャベツ…100g とうもろこし(缶)…50g
アーモンド…20g オリーブ油…大さじ1 酢…小さじ1
レモン汁…5g 塩、こしょう…少々 砂糖…小さじ1

《作り方》

- ①ブロッコリーは一口大、キャベツは1cm幅の線切りにする。
- ②アーモンドはからいりしておく。
- ③野菜をそれぞれ茹でて、水にとり、粗熱をとっておく。
- ④茹でた野菜とアーモンドを合わせて、調味料で和える。