



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	残さず時間内に食べよう 一口メモ		
1 (月)	麦ごはん のり 油味噌 煮付け きびごの唐揚げ 青リンゴゼリー 牛乳	のり あさり 鶏肉 昆布 ちきあげ 厚揚げ きびご 牛乳	冬瓜 人参 インゲン こんにゃく	米 麦 アーモンド ゴマ 油 小麦粉	冬瓜は夏野菜なのに冬の瓜と書きます。9.6%ほど水分ですが、ビタミンも豊富です。味が淡泊なため、肉などのうまみがしみこむとおいしく、ソーキ汁や、煮付けなどによくわかります。また、熱くなりすぎた体温をさます働きもあります。	632	25.7
2 (火)	麦ごはん わかめスープ 酢豚 ゴマ和え リンゴ 牛乳	わかめ 豆腐 ミートボール しらす 牛乳	えのき 冬瓜 玉葱 人参 たけのこ しいたけ 生薬 もやし 小松菜 りんご	米 麦 砂糖 油 ゴマ		585	21
3 (水)	きのごはん サンマのおかか煮 豆腐のナムル カルモンド 牛乳	さんま 豆腐 ハム 豚肉 牛乳	人参 えのき しめじ ねぎ 椎茸 キャベツ	米 麦 ゴマ 砂糖 油	キノコ類は低糖質で食物繊維を含む食品として注目されています。ヨーロッパではマッシュルーム、アシアではぶくらたけ、日本ではしいたけ、しめじなどが栽培されています。	614	27.4
4 (木)	黒米粉パン ブラウンシチュー チキンパティ コーンとブロッコリーサラダ 牛乳	牛肉 あさり 大豆 チキン 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 胡瓜	パン ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	フランス料理のクロケットが、日本でコロッケになりました。クロケットは、ホワイソースであえた肉などを丸めて、衣をつけた料理です。明治時代に日本にやってきて「コロッケ」という名前になって中身もバラエティに変わってきました。	709	28.9
5 (金)	冷やし中華 牛肉コロッケ チーズ シークワーサーゼリー 牛乳	鶏糸卵 ハム チーズ 牛乳	もやし 胡瓜	中華めん 油 コロッケ		669	23.1
8 (月)	クワオジュシー 魚天ぷら 紅白なます お月見団子 牛乳	豚肉 かまぼこ 昆布 魚 チリメン 卵 牛乳	人参 椎茸 にら 大根	米 麦 油 小麦粉 砂糖	8日は「中秋の名月」といわれる「十五夜」です。沖縄では「十五夜の月御願(つきうがん)」と書くと、豊かに実った農作物に感謝し、来年も豊作でありますようにと、一年のうちで一番月がきれいな十五夜の日に感謝し、いろいろとお供えをします。給食ではお月見団子にしました。今夜は素敵なお月さまが見られるといいですね。	651	25.9
9 (火)	麦ごはん すまし汁 ゴーヤの卵とじ 魚のてりやき 牛乳	豆腐 わかめ つな 卵 さわか 牛乳	冬瓜 ねぎ 玉ねぎ 人参 ゴーヤ	米 麦 油 砂糖 片栗粉		607	28.8
10 (水)	スパゲティポリタン フライドポテト チキンと豆のサラダ プリン 牛乳	ウインナー 豆 ささみ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 青豆 胡瓜	スライス 油 じゃが芋 ごま	カルシウムをとるのに、牛乳がよいわけは？1回に飲む量に含まれるカルシウムの量が多くと、ほかの食品に比べて吸収率が高いからです。	633	20.9
11 (木)	麦ごはん 豆腐のかレー煮 オムレツ 海藻サラダ 栗物 牛乳	豚肉 豆腐 卵 海藻 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 コーン 栗物	米 麦 油	ビーマン ビタミンCが豊富に含まれているのがビーマンの特徴です。また、ビタミンPも含まれていて、毛細血管を丈夫にするほか、ビタミンCの吸収を助ける役割もします。ビタミンCは熱に弱い食材です。	691	25.2
12 (金)	胚芽パン ポークビーンズ 魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 牛乳	ベーコン ホキ 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん ケリビーンズ 赤ビーマン コーン 胡瓜 キャベツ	パン ジャガイモ マヨネーズ		710	28.2
16 (火)	麦ごはん 肉じゃが 豆腐ハンバーグ パパイヤサラダ 牛乳	牛肉 豆腐 つな 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン パパイア キャベツ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	「砂糖は何からつくられるの」南の暖かい地方では、さとうきびをほって砂糖を作ります。寒い地方では、さとう大根(んさい)から作ります。	678	20.5
17 (水)	大豆入り炊き込みごはん きのこソテー 芋よせ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳	人参 ごぼう 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 しめじ しいたけ エリンギ	米 麦 ごま 油 ポテト 白玉粉 小麦粉 ごま	ゴマはインド、エジプトが原産地で、これが中国に伝えられた時「西方の国(胡)」から来た麻の実から胡麻と名づけられた。	607	22
18 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 ししやもフライ 春雨の酢の物 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき肉 ししやも ハム 牛乳	玉ねぎ ねぎ もやし 人参 胡瓜	米 麦 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま	ゴマには、白ゴマ、黒ゴマ、金ゴマがあるが、これは表皮の色の違いによるもので、はじめは白色で、熟すと表皮が変わります。栄養価はほとんど同じです。	711	31.3
19 (金)	沖縄風焼きそば ごぼうサラダ 肉まん パナナ 牛乳	豚肉 ちきあげ つな 牛乳	キャベツ 人参 からし菜 ごぼう コーン パナナ	そば 油 ごま 砂糖	国内における生産は非常に少なく、東南アジアやアフリカからの輸入です。	583	20.6
22 (月)	麦ごはん カツカレー わかめと切干大根のあえ物 牛乳	豚肉 牛ひき肉 豆 ささみ わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ ケリビーンズ 切干大根 胡瓜	米 麦 油 ジャガイモ 栗 砂糖 ごま	 なぜ食べるの？	790	24.2
24 (水)	和風スパゲティ スコッチエッグ フルーツポンチ 牛乳	えび あさり 卵 黒豆 牛乳	玉ねぎ えのき マッシュルーム 人参 ビーマン みかん缶 パイン缶 もも缶	スライス 油	人間が動くためには、エネルギーが必要です。勉強をするのも、運動をするにもエネルギーが必要になってきます。そのためにはエネルギーのもとになる栄養を食べ物からとらなければいけません。また、人間の体は、毎日少しずつ、細胞が入れかわっています。体が大きく成長期にある皆さんにとって食べることはとても大切なことです。	531	24.4
25 (木)	もちきびごはん シカムドゥチ さばの味噌煮 人参しりしり 牛乳	油揚げ 豚肉 かまぼこ さば つな 卵 牛乳	椎茸 こんにゃく 冬瓜 玉ねぎ 人参 にら	米 もちきび 砂糖 アーモンド ごま 油		644	28.4
26 (金)	しそごはん ゆし豆腐汁 ちくわの二色揚げ こんにゃく炒め ネーブル 牛乳	ゆし豆腐 ちくわ チーズ 卵 牛肉 牛乳	ねぎ シロの葉 こんにゃく 玉葱 赤ビーマン ビーマン ネーブル	米 かぼちゃ 小麦粉 油 砂糖	十分な睡眠は、身体や頭、心の疲れを取るために必要です。翌日の目覚めや朝ごはんの摂取、体調、眠気などにも影響を及ぼします。また、成長ホルモンは夜10時から12時の眠っている間に多く分泌されます。今晩からでも早く寝るよと約束してみませんか？すると、朝は早く目覚め、元気に起きられますよ。	596	23.8
29 (月)	オムライス(卵 ケチャップ) アーモンド和え 紅芋団子 牛乳	鶏肉 卵 ちりめん 牛乳	玉ねぎ 人参 ケリビーンズ マッシュルーム もやし 小松菜	米 麦 油 アーモンド 紅芋		618	20.7
30 (火)	麦ごはん 春雨スープ 八宝菜 ミートボール煮 グレープフルーツ 牛乳	鶏肉 えび 豚肉 イカ ミートボール 牛乳	チンゲン菜 人参 白菜 しいたけ タケノこ 小松菜 生薬 グレープフルーツ	米 麦 春雨 油 片栗粉 砂糖	いつも給食にでる人参は皮膚や目の健康を保つ働きをカロテンがいっぱい入っています。	574	24.8