

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 ものになる (黄)	食後の過ごし方を工夫しよう 一口メモ		
4 (火)	麦ごはん 豆腐のチリソース煮 春雨の酢の物 きびなごのから揚げ 牛乳	豆腐 えび ハム きびなご 牛乳	玉葱 長ネギ しいたけ ピーマン 生姜 もやし 人参 胡瓜	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 ゴマ 小麦粉 油	しっかり食べてかぜ予防 朝夕が少し冷え込んできました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時や、食事の前には必ず手洗いやうがいを行い、朝・昼・夕と三食しっかり、バランス良く食べて風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。 	646	28.6
5 (水)	和風スパゲティ フライドポテト 白インゲンサラダ ネーブル 牛乳	えび あさり 白インゲン豆 牛乳	玉葱 えのき マッシュルーム しめじ ピーマン ヤングコーン キャベツ ネーブル	スパ麺 油 ポテト アーモンド		531	21
6 (木)	麦ごはん カレー 大根とちりめんサラダ 牛乳	牛肉 わかめ レタス しらす 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 大根 胡瓜	米 麦 じゃが芋 栗 アーモンド 砂糖		662	23.6
7 (金)	胚芽パン チリビーンズ ポテトサラダ チーズ もも缶 牛乳	牛ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	玉葱 ピーマン 胡瓜 人参 玉葱 もも缶	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ		669	25.5
10 (月)	新しい食器への入れ替えのためお弁当の持参をお願いします。						
11 (火)	ゆかりごはん チムシンジー汁 ささみチーズフライ 柿 パパイアチャンプルー 牛乳	豚肉 豚レバー ささみ チーズ 豆腐 ツナ 牛乳	人参 大根 ねぎ パパイア ニラ 柿	米 じゃが芋 油	日本型の食事には、主食・主菜・副菜がきちんと組み合わせられていました。ところが最近、主食を食べない人が多くなっています。主食を食べないと、エネルギー不足になり、頭が働かなくなります。主食、特にご飯は、おかずと一緒に食べることで、食べ物の脂肪をエネルギーに変え、体のエネルギー源になります。	791	30.3
12 (水)	麦ごはん シカドウチ フーイリチー さんまの塩焼き ネーブル 牛乳	油揚げ 豚肉 かまぼこ 麩 卵 さんま 牛乳	しいたけ こんにゃく 冬瓜 もやし からし菜 人参 ネーブル 人参 玉葱	米 麦 油		645	26
13 (木)	パーカーパン じゃが芋シチュー ハンバーグ・ブロッコリーサラダ ソファール 牛乳	鶏肉 ハンバーグ スキムミルク 牛乳	グリーンピース 胡瓜 カリフラワー コーン ブロッコリー	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 片栗粉		784	35.3
14 (金)	ひじき入り炊き込みごはん 鮭のちゃんちゃ焼き 牛乳 野菜のアーモンド和え リンゴ	豚肉 ひじき 大豆 あさり 鮭 昆布 牛乳	しいたけ 人参 ニラ 玉葱 長ネギ 白菜 小松菜 りんご	米 麦 ゴマ 砂糖 ゴマ アーモンド	みんなが苦手な「豆」には体を作るたんぱく質、血管の壁を強くする脂質、お腹の調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。	631	30.1
17 (月)	五穀ごはん きのごスープ 豚肉の生姜焼き 厚揚げチャンプルー 牛乳	豚肉 厚揚げ ちきあぎ 牛乳	しめじ えのき 小松菜 人参 赤ピーマン 玉葱 ニラ	米 雑穀 砂糖 片栗粉 油	雑穀には大切なミネラル成分が白米に比べると豊富に含まれています。目の疲れを癒やすアントシアニンや、貧血を予防する鉄分も多く含まれています。	597	28.9
18 (火)	スパゲティナポリタン 白花豆コロッケ 牛乳 コールスローサラダ カルモンド	ウインナー 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ コーン	スパ麺 油 コロッケ アーモンド	トマトを裏ごしして食塩を加えた物が、トマトジュース。トマトを裏ごしして濃縮したものがトマトピューレ。トマトピューレに食塩、酢、香辛料を加えた物がトマトケチャップになります。	621	21.3
19 (水)	麦ごはん 春雨スープ チンジャオロースー レンコン焼売 牛乳	鶏肉 牛肉 牛乳	チンゲンサイ 人参 たけのこ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン	米 麦 春雨 砂糖 油 片栗粉	緑のピーマンを完熟させると、甘みが増して赤ピーマンになります。完熟させることで緑のピーマンより栄養価が高くなります。	596	22.3
20 (木)	きのごごはん チキンの照り焼き スーナー グレープフルーツ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 えのき しめじ ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 グレープフルーツ	米 くり ゴマ 片栗粉 ピーナツバター	きのごについて 日本には、食べられるきのごが400～500種類ありますが、店に出回っているもののほとんどがまつたけをのぞいて人工的に栽培されたものです。	555	28.2
21 (金)	麦ごはん 沖縄風みそ汁 卵とじ さんまのかば焼き 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 卵 さんま 牛乳	小松菜 玉葱 人参 ニラ	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ゴマ		752	29
24 (月)	勤労感謝の日の振り替え休						
25 (火)	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ パイン缶 牛乳	牛肉 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ カリフラワー ブロッコリー コーン 胡瓜 パイン缶	米 麦 小麦粉 バター	麦ごはんが健康に良いことは、食物繊維が多く含まれているからです。そのため糖尿病や便秘の予防にききめがあると言われていています。カルシウム、ビタミンも多く含まれ、白米を食べると取りにくい、カルシウムやビタミンを補ってくれます。 	640	22.7
26 (水)	あみパン シチュー チキンパティ マカロニソテー 牛乳	鶏肉 牛乳	赤ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ パクチョイ 人参 コーン	パン じゃが芋 マカロニ 油		607	23.7
27 (木)	麦ごはん 中華スープ 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしのナムル ブドウ 牛乳	わかめ 卵 鶏肉 牛乳	絹さや 小松菜 玉葱 ピーマン もやし 人参 ブドウ	米 麦 片栗粉 じゃが芋 ゴマ アーモンド 砂糖	639	20.5	
28 (金)	ぞうすい お好み焼き ゴマ和え チーズ パナナ 牛乳	豚肉 もずく ツナ しらす 卵 チーズ 牛乳	人参 パクチョイ えのき キャベツ ニラ もやし 小松菜 パナナ	米 小麦粉 砂糖	パナナは運動後のスタミナ補給に最適な果物です。また、整腸作用のある食物繊維のペクチンやオリゴ糖が腸の働きを活性化します。	535	23.9