

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		
2 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 きびなごのから揚げ もやしのナムル 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき 肉 きびなご 牛乳	玉葱 ねぎ もやし 小松菜 人参	米 麦 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	しっかりと食べてカゼ予防 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・夕と三食しっかりと、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。	658	30.3
3 (火)	文化の日						
4 (水)	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 果物	豚肉 ひじき 大豆 あさり 鮭 昆布 牛乳	椎茸 人参 ニラ 玉葱 長ネギ 白菜 小松菜 グレープフルーツ	米 麦 ゴマ 砂糖 アーモンド粉	朝・昼・夕と三食しっかりと、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。	623	30.4
5 (木)	あみパン レンズ豆のクリームスープ 和風の照り焼き マカロニソース 牛乳	レンズ豆 あさり 白花豆ペースト スキムミルク 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 セロリ キャベツ ニラ	パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 マカロニ	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。	658	33.5
6 (金)	五穀ご飯 豚汁 千切りイリチャー カミカミ揚げ 牛乳	豚肉 油揚げ 昆布 ちきあげ 牛乳 大豆 さきいか 卵	大根 ネギ 千切り大根 椎茸 人参 玉葱 ニラ	米 五穀米 じゃが芋 砂糖 油 小麦粉	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。	652	24.6
9 (月)	炊き込みごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴマ和え 果物 牛乳	豚肉 ひじき しらす 鶏ひき肉 牛乳	人参 しいたけ ねぎ ごぼう 冬瓜 もやし 小松菜 ぶどう	米 くり 砂糖 片栗粉 ごま	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。	507	22.1
10 (火)	バーガーパン ジャガイモシチュー ハンバーグのソースかけ コーンとブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 スキムミルク ハンバーグ 牛乳	人参 玉葱 バイン缶 クインシー 胡瓜 マッシュルーム ブロッコリー コーン	パン ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖 片栗粉	みなさんが苦手な「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。	607	23.9
11 (水)	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 アーモンド	ウインナー 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ コーン	スパゲティ 油 アーモンド	緑のピーマンを完全させると、甘みが増して赤ピーマンになります。完全させることで緑のピーマンより栄養価が高くなります。	627	19.5
12 (木)	麦ごはん ゆし豆腐汁 サバのみそやき 卵とじ 果物 牛乳	豆腐 さば ツナ 卵 牛乳	ねぎ 玉葱 人参 ニラ リンゴ	米 麦 砂糖 粉アーモンド ゴマ 油	緑のピーマンを完全させると、甘みが増して赤ピーマンになります。完全させることで緑のピーマンより栄養価が高くなります。	690	31.7
13 (金)	麦ごはん 春雨スープ チンジャオロース お豆腐シウマイ 牛乳	鶏肉 牛肉 牛乳	チンゲンサイ 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 生姜	米 麦 春雨 砂糖 油 片栗粉	緑のピーマンを完全させると、甘みが増して赤ピーマンになります。完全させることで緑のピーマンより栄養価が高くなります。	574	20.2
16 (月)	麦ごはん すまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 梅肉和え 牛乳	豆腐 わかめ 鶏肉 ツナ 牛乳	冬瓜 ねぎ 玉葱 ピーマン 大根	米 麦 ジャガイモ 片栗粉 砂糖	感謝の心を持って食べましょう 私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	635	22.3
17 (火)	沖縄風焼そば 中華ポテト わかめと切り干し大根の和え物 果物 牛乳	豚肉 ちきあげ ささみ わかめ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 からしな 胡瓜 切り干し大根 柿	沖縄麺 油 砂糖 ゴマ	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	565	18.2
18 (水)	麦ごはん 豆腐のカレー煮 厚焼き卵 大根とちりめんサラダ 牛乳	豚肉 豆腐 アーサー 豚ひき肉 卵 わかめ しらす 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン 大根 胡瓜	米 麦 油 砂糖 アーモンド	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	702	30.8
19 (木)	胚芽パン きのことスープ チキンパティ ポテトサラダ スライスチーズ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	椎茸 しめじ えのき 玉葱 人参 長ネギ 胡瓜	パン ジャガイモ エッグケアー	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	653	25.1
20 (金)	もずく入り炊き込みごはん 魚のみそ焼き 果物 白菜のおかか和え 牛乳	鶏肉 もずく 油揚げ ホキ 牛乳	人参 ニら ごぼう 白菜 胡瓜 みかん	米 麦 ごぼう 砂糖 ごま	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	547	25.4
23 (月)	勤労感謝の日						
24 (火)	麦ごはん かき玉汁 酢豚 中華和え 牛乳	卵 ミートボール 糸カマボコ わかめ 牛乳	大根 干し 玉葱 人参 ピーマン 生姜 椎茸 たけのこ 白菜 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖 片栗粉 油	新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらも無駄にすることなく活用します。	572	21
25 (水)	きのこごはん ししゃもフライ スーナー 果物 牛乳	豚肉 ししゃも 豆腐 牛乳	人参 えのき しめじ ネギ 椎茸 もやし ほうれん草 ネーブル	米 くり ゴマ 油 ピーナッツバター 砂糖	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	553	22.5
26 (木)	和風スパゲティ フライドポテト 白インゲンサラダ ブルーン 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 ブルーン	スパゲティ 油 じゃが芋 アーモンド	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	551	21.2
27 (金)	麦ごはん シカムドゥチ サバの塩焼き 果物 和風マヨネーズ和え 牛乳	油揚げ 豚肉 カマボコ さば ハム 牛乳	椎茸 こんにゃく 冬瓜 キャベツ 人参 コーン 柿	米 麦 練りゴマ マヨネーズ 砂糖	私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	673	28.2
30 (月)	合唱祭振り替え休						