

## ※献立は変更になることがあります。

									-	※献立は変更になることがあります。				<del></del>
曜日	こんだて	アレルギ- 対応	使っている食品 *( )の中は含まれる食品	1 食あたり	の栄養価	ひとくちメモ	曜日	こんだて	アルルギ - 対応	使っている食品 *( )の中は含まれる食品	+	5たり0	)栄養価	ひとくちメモ
	(麦飯)		米 強化米 大麦	エネル・ギー	<b>334</b> kcal			ごはん		米 強化米	エネルギー	69	4 kca	3 0 # L/L +\h > + + + *** - + +
	カレーライス		玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ(乳無し) 人参 赤ワイン トマトケチャップ ウス ケ-ソ-ス 油 生姜 にんにく カレー粉	たんぱ く質	<b>9.6</b> g	学期始めにカレーライスが登場するの には理由があります。学期始めは給食当		卵焼き		卵焼き(鶏卵 澱粉 砂糖 油 みりん カルシウム強化)	たんに く質	22	<b>5</b> g	うの花とは、おからを使った煮物の事です。おからは、とうふを作る際に出る
10	即席漬け		キャベツ 大根 白菜 国産福神漬 人参 淡口しょうゆ	脂質 1	<b>8,8</b> g	番が久しぶりで準備に時間がかかるため、皆さんが食べるのが早くて、残すこ	20	うの花		おから こんにゃく 人参 ねぎ さつま揚げ 濃口しょうゆ 酒 油 みりん 砂糖 濃口しょうゆ 塩	脂質	23	<b>7</b> g	大豆の搾りかすです。その主な栄養は食物センイです。また大豆の搾りかすなので、大豆の栄養も少し含まれています。
火	みかん		みかん	カルシウム	2 <b>76</b> mg	とがあまりないカレーライスになりま す。給食の秘密でした。	金	厚揚げのみそ汁		厚揚げ 玉ねぎ 人参 えのきたけ みそ かつおだし	カルシウム	44	<b>6</b> mg	く、人豆の未食も少し含まれています。 今回はさつま揚げやこんにゃく、ねぎと 人参で煮ました。
	牛乳		牛乳	食塩相	<b>2.8</b> g			牛乳 / クレープ		牛乳 / クレーブ(豆乳 砂糖 米粉 みかん 油)	食塩料	2.	2 g	八多で無なりた。
	ごはん	İ	米 強化米	エラリ	604 kcal			ピラフ		* 強化* 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 人参 グリンピース 大麦 とうもろこし 淡口しょうゆ 油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	_		8 kca	1
	ちくわの磯辺揚げ	揚げ油	ちくわ【鱈、卵·乳なし】油 小麦粉 米粉 あおのり	t= / If	.0.9 g	1月11日は鏡開きの日です。鏡開きとは、お正月の間に年神様の依り代とし		フルーツのゼリーあえ		ゼリー(りんご ぶどう もも 豆乳 砂糖) みかん缶 パインアップル缶 もも缶 りん	たんに く質	<sup>‡</sup> 18	<b>.3</b> g	明日から1週間、全国学校給食週間で
11	キャベツのごまあえ		キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ すりごま 砂糖	脂質 1	<b>5.7</b> g	て飾っておいた鏡餅を下げていただく儀	23	肉だんごの春雨スープ	,	内団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 ブルン 魚介エキス) 白菜 もやし 人		i 17	<b>.3</b> g	す。食べることについて考える1週間にしてほしいです。例えば好き嫌いをなく
zk	もち雑煮		大根 煮込み餅 鶏肉 人参 ごぼう なると(魚肉 卵白 砂糖) 淡口しょうゆ み	カルシ	2 <b>84</b> mg	た餅を開くことで年神様をお見送りし、 さらにお餅を食べることで年神様の恩恵	月			参 春雨 淡口しょうゆ しいたけ コンソメ 酒 塩 こしょう	カルシ	, 28	6 mg	す努力をしたり、食事のマナーを守ったり、感謝の心を持って食べたりしましょ
	牛乳		つば 濃口しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし しいたけ 牛乳	ウム <b>全</b> 食塩相 当量	1.9 g	を体内に取込み、無病息災を願います。	/3	牛乳		牛乳	ウム 食塩料 当量			
	ミルクロール		ミルクロール【小麦 乳 大豆】		507 kcal			ごはん		* 強化*	エネル			1
						れんこんに多く含まれている栄養素は			_		ギー	_ 667 kcai	" 寒ブリという言葉があるとおり、本来	
	ポークコロッケ	揚げ油	コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 パン粉) 油 中濃ソ-ス れんこん ブロッコリー 鶏肉 ハンェッグト・レッシング 赤ピーマン 濃口しょうゆ 酢 酒	\=	21.6 g	食物センイとマグネシウムとビタミンC です。特にマグネシウムは、骨や歯の形		ぶりのみりん焼き	黒	ぶり 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖	たんに く質			の旬は脂の乗った冬ですが、現代では養殖されたブリが1年を通じて店頭に並ん
	れんこんマヨサラダ		砂糖 もやし 白菜 人参 ベーコン【乳・卵なし】 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 中華スープ	脂質 2		成に必要な栄養素です。マグネシウムは カルシウムと1:2の割合で撮ることが				acl]		. 24	.O g	でいます。また、古くから日本人となじみが深く、成長とともに呼び名が変わる
木	白菜のスープ		塩こしよう	-54	<b>120</b> mg	よいとされています。成長期には意識してとりたい栄養素です。	火	めった汁		じゃがいも 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ 大根 みそ 人参 ねぎ かつおだし	カルシウム	28	<b>9</b> mg	出世魚としても知られています。
	牛乳	<u> </u>	牛乳	⊐≖	<b>2.7</b> g			牛乳		牛乳	食塩料	1,	<b>3</b> g	
	ごはん		米 強化米	エネル ギー	646 kcal			ごはん		米 強化米	エネル	<b>′ 649</b> kcal	d	
	焼きギョウザ		ギョウザ(キャペツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 大豆粉)	たんぱ く質	25,1 g	│ 豆腐のタンパク質は、血液中のコレス  テロールを低下させ、さらに、その成分  の一つ(ペプチド)が血圧上昇を 抑制		鶏肉のコーンフレーク焼き	き	鶏むね肉 /ンエッグドレッシング コーンフレーク パン粉 塩 こしょう	たんに く質	26	. <b>5</b> g	鶏肉のコーンフレーク焼きは、鶏肉にマヨネーズをまぶしてから、フレークと
13	ナムル		もやし 小松菜 キャベツ 人参 ロースハム【乳·卵なし】 濃口しょうゆ ごま ごま 油	脂質 2	21.3 д	するといわれています。また、豆腐に含まれるレシチンは、記憶力を高め、脳の	25	花野菜とツナのマヨネーズあえ	え	キャベツ ブロッコリー カリフラワー ノンエック・トレッシンク まぐろ缶 濃口しょうゆ	脂質	24	.1 g	パン粉をのせてオーブンで焼きます。マコネーズの働きで鶏肉がやわらかく仕上
金	麻婆豆腐		木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ 八丁みそ にら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 しいたけ	カルシ ウム	<b>127</b> mg	老化・ボケ予防に効果があると言われています。	水	けんちん汁		大根 木綿豆腐 人参 里芋 小松菜 こんにゃく みそ 油揚げ ごま油 かつおだし	カルシウム	′ 31	<b>7</b> mg	がいます お字でもわきしください
	牛乳		牛乳	食塩相 当量	<b>2,3</b> g			牛乳		牛乳	食塩相	1.5	<b>9</b> g	
	ごはん		米 強化米	エネル ギー	<b>39</b> kcal			ココア揚げパン	揚げ油	コッペパン【小麦 乳】 ココア 砂糖 油	エネルギー	64	9 kca	1
	能登産さばの南蛮漬け	揚げ油	さば デンブン 塩 玉ねぎ 油 青ピーマン 濃口しょうゆ 酢 砂糖 レモン果汁 トウ バンジャン	たんぱ 2 <質 2	<b>2.</b> 1 g	「あいまぜ」は、主に能登地域で食べ		ポークシューマイ		シューマイ(玉ねぎ デンブン 豚肉 大豆 生姜 ごま油 小麦粉(鉄強化))	たんに く質	23	3,3 g	今回の揚げパンは、きなこではなくココア味です。コッペパンをきった地で提
16	あいまぜ		大根 人参 ごぼう 油揚げ 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒	脂質 2	21.7 g	られている伝統料理です。大根や人参といった根菜類を中心に使った煮物で、使 う野菜はその土地土地でとれる旬の野菜	26	ポトフ		かぶ じゃがいも 玉ねぎ 荒挽きミニウインナー キャベツ 人参 ブロッコリー 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂質	25	<b>4</b> g	コア味です。コッペパンをさっと油で揚げて、あまいココアパウダーをまぶします。お家で作る場合は、お湯で溶かして
月	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 小松菜 ねぎ 人参 みそ かつおだし 顆粒かつおだし	カルシュウム	<b>291</b> mg	が使われるため、見た目や味わいはさまざまです。	木	ヨーグルト		ヨーグルト	カルシウム	<sup>/</sup> 41	<b>5</b> mg	飲む甘いシリーズを振りかけるとできま
	牛乳		<b>牛乳</b>	@HT+O	<b>2.6</b> g			牛乳		牛乳	食塩料	a .	<b>3</b> g	
	(麦飯)		米 強化米 大麦	エラリ	35 kcal			ごはん		米 強化米	4		<b>4</b> kca	1
	牛丼の具		玉ねぎ 牛肉 濃口しょうゆ 砂糖 酒 みりん 生姜 顆粒かつおだし	t= / I+	24,9 g	牛肉はタンパク質が摂れる食材の中で		春巻き	揚げ油	春巻き(玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 竹の子 小麦粉 鶏肉 砂糖) 油	ナー たんに く質			箸の持ち方をマスターしましょう。正
17	たくあん和え		キャベツ たくあん漬 大根 人参 淡口しょうゆ	<買 − 脂質 1		も、体内で生成できない9種の必須アミ   ノ酸のバランスが良く、必須アミノ酸の  含有比率を表す「アミノ酸スコア」は豚	27			キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ すりごま 砂糖		24		しく使うことは、食べ物をこぼさずきれ いに食べることができます。大人になっ
	みそ汁		大根 ねぎ みそ 油揚げ 顆粒かつおだし	about No.		肉・鶏肉と同じく最高値である100です。 健康的な身体であるかがりだけでなく、美容にもないがりだけでなく、美容にもないがり質けなかせません。		1	.	うどん ねぎ たまご 濃口しょうゆ 片栗粉 淡口しょうゆ かつおだし 砂糖 昆布				てからでは、誰も指摘してくれません。 今のうちに練習して、正しい持ち方をマ スターしましょう。
~						容にもタンパク質は欠かせません。	≖			だし 4 m				スターしましょう。
	牛乳	<u> </u>	牛乳	⊃ <b>=</b>	2.8 g			牛乳		牛乳	食塩料			
	こはん		米 強化米		<b>341</b> kcal			ごはん		米 強化米			1 kca	1/24~1/30は全国学校給食週間で
	肉団子		肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜)	たんぱ く質 2	25,1 g	給食で使われる「ノンエッグドレッシング」とは卵を使わないマヨネーズの事		さばみそ煮	魚	さば 砂糖 みそ みりん 米粉	たんに く質	22	.5 g	した。学校給食について考える1週間に なったかと思います。食べることに感謝
18	マカロニサラダ		キャベツ マカロニ ノンエックドレッシング きゅうり 人参 ロースハム【乳・卵なし】 こ しょう	脂質 1	9.8 g	です。マヨネーズだと卵アレルギーのある人は食べられないので、特別なマヨ	30	小松菜のおひたし		小松菜 キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ みりん 砂糖		23	<b>1</b> g	し、感謝を表すために「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。ま
水	具だくさんみそ汁		大根 鶏肉 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 人参 みそ かつおだし	-54	<b>281</b> mg	ネーズを使っています。   	月	みそ汁	İ	大根 白菜 鶏肉 人参 みそ かつおだし	カルシウム	42	<b>1</b> mg	た、残さず食べることも感謝を表すことになります。残さず食べましょう。
	牛乳	<u> </u>	牛乳	⊃ <b>=</b>	<b>2.1</b> g			牛乳 / プリンタルト		牛乳 / プリンタルト(豆乳 砂糖 米粉 油 かたくり粉)	食塩相当量	1.	<b>3</b> g	
	ミルク食パン ジャム		食パン【小麦 乳】 りんごジャム	エネル ギー	<b>32</b> kcal			(ごはん)		米 強化米	エネルギー	69	<b>5</b> kca	1
	鶏のからあげ	揚げ油	鶏むね肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 生姜	たんぱ 〈質 2	2 <b>7.3</b> g	水菜は緑黄色野菜にふさわしく、体内でビタミンAに変わるβカロテンが豊富		クリームライス		玉ねぎ 牛乳 じゃがいも とうもろこし 鶏内 人参 米粉 グリンピース 鶏ガラだし コンソメ 油 こしょう 塩	たんに く質	23	<b>8</b> g	クリームライスはオーブンで焼かない
19	大根とツナのサラダ		大根 キャベツ まぐろ缶 みずな ハェッケトレッシング レモン果汁 塩 こしょう	脂質 2	<b>3.9</b> g	で、他にもカリウムやカルシウムも多く 含まれています。他にもビタミンCも含	31	ウインナー		ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 砂糖	脂質	25	<b>8</b> g	ドリアのようなものです。クリームシ チューをごはんにかけて食べます。カ
木	野菜スープ		じゃがいも 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 ベーコン【乳・卵なし】 鶏ガラだし 淡口 しょうゆ 濃口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシ さ	<b>331</b> mg	むのでかぜ予防や骨の健康維持にも効果 があります。	火	野菜のナムル		もやし キャベツ 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トウバンジャン こしょう	カルシウム	<b>3</b> 0	<b>5</b> mg	レーライスのシチューバージョンです。
	牛乳		牛乳	食塩相	<b>2.8</b> g			牛乳		牛乳	食塩料	1.	<b>3</b> g	
			:			İ								1