

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	ミルクロール	牛乳	さわらのこうそうパン粉焼き コールスローサラダ ポークピーズ	牛乳、さごしさわら、ぶたにく、だいす	ミルクロール、パンこ、オリーブ油、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト	621	31.6	23.8
4	月	ごはん	牛乳	ジャジャン豆腐 生姜とねぎのポカポカスープ	牛乳、ぶたひきにく、あつあげ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、だけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、だいこん	582	26.6	20.7
5	火	ごはん	牛乳	にぎすのから揚げ おひたし きりたんぼ	牛乳、にぎす、とりにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、きりたんぼ	こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	587	24.9	14.9
6	水	ごはん	牛乳	さばのゆずみそ焼き くきわかめの炒め煮 かす汁	牛乳、さば、みそ、くきわかめ、さつまあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、あぶら、さといも、さけかす	しょうが、ゆずかじゅう、にんじん、しめじ、だいこん	573	26.0	19.3
7	木	むぎめし	牛乳	カレーライス ツナサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、ツナ	むぎごはん、O、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、O、カレールー、オリーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、フルガヤツネ、にんじん、きゅうり	674	21.8	23.2
8	金	胚芽パン	牛乳	てりやきチキン タルタルサラダ かぶのスープ	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン	はいがパン、さとう、かたくりこ、マヨネーズ	しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、かぶ、かぶのは	588	25.2	27.8
11	月	ごはん	牛乳	焼き餃子 海そうサラダ しょうゆラーメン	牛乳、ギョーザ、かいそう、ぶたにく、なるとまき	ごはん、ごまあぶら、さとう、ちゅうかめん、あぶら	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、だけのこ、キャベツ、ねぎ	588	21.0	16.7
12	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 大根とうずら卵のおでん しそひじき	牛乳、だいす、かたくちいわし、あつあげ、うずらたまご、こんぶ、ひじき	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、水あめ、さといも	にんじん、だいこん、ちぎりこんさいあげ(ごぼう、たまねぎ、にんじん)	659	25.7	23.2
13	水	ごはん	牛乳	あかうおのたつたあげ れんこんのきんぴら めった汁	牛乳、あかうお、ぶたにく、みそ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、えだまめ、だいこん、しめじ、だいこんのは	587	23.7	18.0
14	木	むぎ飯	牛乳	とわだぎゅうばらどん せんべい汁	牛乳、ぎゅうにく、とりにく	むぎごはん、あぶら、さとう、かやきせんべい	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、はくさい、ごぼう、だいこん	593	23.1	18.8
15	金	米粉パン	牛乳	ウィンナーケチャップからめ ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー	牛乳、ウィンナー、とりにく	こめこパン、あぶら、さとう、かたくりこ、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、こめこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ	616	27.1	25.3
18	月	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ ゆかりあえ すき焼き風煮	牛乳、きびなご、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ	きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、はくさい、ねぎ	586	23.6	19.5
19	火	ごはん	牛乳	たまごやき ちくぜんに とうにゅうみそ汁	牛乳、たまご、とりにく、とうにゅう、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、れんこん、だけのこ、しいたけ、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、えのき、こまつな	583	22.6	19.1
20	水	ごはん	牛乳	さんみやき 野菜のソテー ほうとう	牛乳、さつまあげ、ベーコン、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、ほうとう	ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、かぼちゃ	594	23.3	17.0
21	木	カレーライス	牛乳	雪山のホワイトソース 大麦のスープ クリスマスデザート	牛乳、ベーコン、なまクリーム、ぶたにく	ごはん、バター、あぶら、バター、こめこ、おしむぎ、ケーキ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、だいこん、しめじ、パセリ	593	17.4	20.1
22	金			2学期終業式日(2がつきしゅうぎょうしき)				0	0.0	0.0

いましゅん たもの だいこん  
今が旬の食べ物・大根

だいこん いちねんじゅう あき ふゆ じき  
大根は一年中ありますが、秋から冬の時期にとれる  
あま しよくつ  
ものが甘みがあります。ビタミンやミネラル、食物せんい  
ほうふ ひ ねんまく ぼご べんつう  
が豊富で皮ふの粘膜を保護したり、便通をよくしたり  
します。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

