



献立表

給食目標...給食の約束をまもろう

食事の前にはきれいに手を洗い、食事中は静かにし、後片付けもきちんと行いましょう。

※牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

Table with columns for Date, Day, Dish Name, Food Category (Red, Yellow, Green), Energy (Small/High), and Notes. Includes illustrations of a chef and children.

23	きん 金	こくとう 黒糖パン		こくとうパン		698	826
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース		
			スキムミルク	クリームシチューのもと			
		グリーンサラダ		ごま あぶら さとう	キャベツ きゅうり		

こくとう
黒糖パンは、いつものパンに黒糖を練りこんでパン屋さんに焼いてもらいます。黒糖は、サトウキビの絞り汁を煮詰めて作られたものです。

26	げつ 月	ごはん		こめ		680	805
		とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麹焼き	とりにく	さとう あぶら	ながねぎ		
		きりぼしだいこんに 切干大根煮		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし		
		みそ汁	みそ		たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ		

しおこうじ とうほくちほう はっしょう にほん ちょうみりょう しお
塩麹は、東北地方発祥の日本の調味料です。塩のかわりとしてしょう とうもろこし うまみ にく
しおこうじや とりにく しおこうじ つ なが
塩麹焼きは、鶏肉を塩麹に漬けてからオーブンで焼き、長ねぎのソースをからめます。

27	か 火	ビビンバ	ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし	656	788
					ほうれんそう にんじん		
		はるさめ 春雨スープ	ぶたにく	はるさめ じゃがいも	しょうが にんじん		

かんこくりょうり
ビビンバは韓国料理です。「ピビン」が「混ぜ」、「パプ」が「ごはん」の意味で、それが合わさって「ビビンバ」という料理名になったそうです。その名のとおりに、よく
ま けい
かき混ぜて食べる料理です。給食では韓国発祥の甘辛い調味料「コチュジャン」を添えています。

28	すい 水	パン		パン		661	782
		ミートローフ	ぶたにく とうにゅう	パンこ あぶら	とうもろこし たまねぎ グリンピース		
		キャベツとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり		
		やさい 野菜スープ		じゃがいも	もやし キャベツ だいこん にんじん		

ちようほうけい
ミートローフは長方形のパンの用な形でオーブン焼きして、切って盛り付ける料理です。給食では短時間でしっかりと火を通すために、天板にしきつめてオーブ
ンで焼いています。

30	きん 金	ちらし寿司	とりにく	こめ さとう	にんじん しめじ ほしいたけ とうもろこし いんげん	711	841
		こい 鯉のぼりハンバーグ	ハンバーグ				
		わかたけじる 若竹汁	わかめ		たけのこ えのきたけ みつば		
		かしわもち		かしわもち			

すこ はや
少し早いですが、こどもの日の献立です。こいのぼりや兜を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。柏の葉は、新しい葉
が出るまで古い葉が落ちません。「子孫繁栄(家系が途切れない)」という縁起をかついで「かしわもち」が食べられるようになったそうです。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

しょくざいりようこうにゅうとう つごう
食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

