

献立表 給食目標...楽しく食事をしよう



※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
7	金	チャーハン 鶏肉の五目スープ	ぶたにく ベーコン とりにく	こめ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん	703	832
チャーハンは、中国発祥の料理です。炊いたご飯を具材と炒めて作ります。ピラフは中近東発祥の料理で、米を具材と炒めてから炊きます。							
10	月	ハヤシライス ゆかりあえ	ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ カレールウ さとう	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ キャベツ きゅうり ゆかりこ	695	823
ハヤシライスなどの、ごはんにルウをかけて食べる料理は、よく噛むことを意識して食べるようにしましょう。							
11	火	ごはん タンドリーチキン わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	とりにく ヨーグルト わかめ	こめ あぶら さとう あぶら はるさめ	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ きゅうり とうもろこし もやし にんじん えのきたけ	652	772
タンドリーチキンは、ヨーグルトをベースとしたタレに漬け込んで焼いています。ヨーグルトの乳酸が、肉の筋繊維をほぐして、肉質をやわらかくジューシーにします。ターメリックとカレー粉を使用するので鶏肉がオレンジ色になります。							
12	水	ごはん さばのしおやき ひじきの煮物 切り干し大根のすまし汁	さば ひじき あぶらあげ あぶらあげ とうふ	こめ さとう	にんじん きりぼしだいこん しめじ にんじん	695	823
ひじきは、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれる栄養価の高い食品です。							
14	金	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め みそけんちん汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さといも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ごぼう にんじん	655	775
食物繊維には、水溶性のものと、不溶性のものがあります。みそけんちん汁に入っているごぼうは、不溶性の食物繊維を多く含み、便秘の解消に効果があります。							
17	月	カレーピラフ わかめスープ	ぶたにく ベーコン わかめ	こめ カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	653	773
日本人は、カレーが好きな人が多いですね。料理やおかしなど、カレー味のものがたくさんあります。カレーは、インドからイギリスを経由して日本に伝わったそうです。長い距離を伝わるうちに、本場インドのものからずいぶん変化したようです。インドのカレーはもっとスパイスが効いていてとろみもないそうです。							



18	か 火	えんどうごはん		こめ	うすいえんどう	695	822
		ぶたキムチ	ぶたにく あつあげ	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ニラ		
		はるさめ 春雨スープ	とりにく	はるさめ じゃがいも	はくさいキムチ キャベツ しょうが にんじん		

キムチなどの香辛料のきいた食材を使った料理は食欲がでます。給食では、あまり辛くならないように調理します。

19	すい 水	わかめごはん	わかめ	こめ		660	781
		高野豆腐のみそ炒め	こうや豆腐 みそ	あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう にんじん にんにく		
		のっぺい汁	ぶたにく あつあげ	さといも こんにやく かたくりこ	だいこん にんじん しろねぎ		

高野豆腐は和歌山県の高野山が発祥の地です。精進料理のひとつとして全国に広まったそうです。

21	きん 金	ごはん		こめ		699	827
		グリルチキン	とりにく	オリーブオイル	バジル		
		まめ 豆のサラダ		さとう オリーブオイル ひよこまめ	かぼちゃ きゅうり		
		わかめとごまのスープ	わかめ とうふ	じゃがいも ごま ごまあぶら			

本日のグリルチキンは、鶏肉をバジルで風味付けして焼いています。

24	げつ 月	ごはん		こめ		679	803
		白身魚のピザ焼き	ホキ チーズ	オリーブオイル パンこ	にんにく バジル		
		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		
		あすかじる 飛鳥汁	とりにく ぎゅうにゅう みそ				

飛鳥汁は、鶏肉や野菜の入ったみそ汁に牛乳を加えた奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた料理だそうです。

25	か 火	中華丼	ぶたにく	こめ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん	699	827
			うずらたまご	あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが		
		中華スープ	ぶたにく	はるさめ じゃがいも	にんじん しょうが		

中華丼には、たくさんの野菜が使われています。野菜は体の調子を整える働きをします。

26	すい 水	ホットドッグ	ウインナー	パン さとう	キャベツ	684	810
		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ さとう	きゅうり にんじん		
		コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ もやし しめじ		

本日のパンはカットされていません。パンを手で割ってウインナーとキャベツをはさんでください。食べるときは、大きな口をあけてガブツと噛み、しっかりとあごを使って食べましょう。

28	きん 金	チキンライス	とりにく	こめ	たまねぎ にんじん グリンピース	667	789
		わかめスープ	ぶたにく わかめ	じゃがいも	とうもろこし		

わかめなどの海藻は、低カロリーでミネラルや食物繊維などを多く含むヘルシーな食材です。

31	げつ 月	ごはん		こめ		662	783
		ポークチャップ	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しめじ トマト		
		みそ汁	あぶらあげ みそ とうふ		もやし たまねぎ しめじ		

本日のみそ汁は、油揚げと豆腐が入っていて、みそで味付けしています。油揚げも、豆腐も、みそも原料は大豆です。大豆は畑のお肉と呼ばれるくらい栄養があります。

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

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