

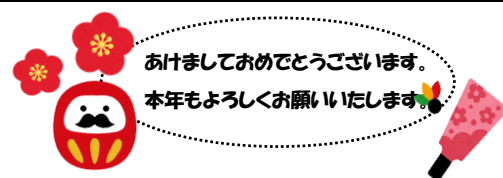
日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
9金	わかめごはん 行事食(お正月)	○	まつかぜやき さつまいもきんとん 黒豆 おすいもの	たぎこみわかめ どうふ とりひき肉 白みそ おから 豆乳 大豆 とり肉 ★かまぼこ	米 麦 三温糖 ★白ごま さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな	しょうゆ みりん 塩 重曹 だしーかつお節 昆布	570 kcal 25.1 g 2.1 g
13火	えびクリームライス	○	小松菜サラダ トウロン (バナナ春巻き)	ベーコン えび 牛乳 豆乳 生クリーム ★ツナ 大豆	米 油 米粉 バター さとう ★春まきの皮 グラニュー糖	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ こまつな レモン果汁 バナナ	塩 パプリカ粉 酢 こしょう 白ワイン からし しょうゆ だしーとりがら	618 kcal 21.4 g 1.6 g
14水	ごはん	○	ほっけのフライ うめドレッシングサラダ にらたまみそ汁	まほっけ ★おかか とうふ ★たまご 白みそ	米 麦 ★小麦粉 ★パン粉 油 はちみつ ★白すりごま じゃがいも	だいこん にんじん もやし こまつな ねりうめ たまねぎ にら	酒 塩 こしょう 中濃ソース 酢 しょうゆ だしーかつお節	580 kcal 26.9 g 2.3 g
15木	手作りやきカレーパン	○	ポトフ フルーツポンチ	レンズまめ ぶたひき肉 ぶた肉 とり肉	★強力粉 さとう 油 ★パン粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ かぶ キャベツ みかん缶 りんご缶 バナナ	パン酵母 塩 かつお かつお 中濃ソース ケチャップ こしょう だしーとりがら	556 kcal 21.7 g 1.5 g
16金	まいたけおこわ	○	さばのなんぶやき いそべ和え わかめのかきたま汁	とり肉 油あげ サバ のり ★かまぼこ ★たまご わかめ	米 もち米 三温糖 ★白ごま ★黒ごま じゃがいも	まいたけ しょうが こまつな にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	しょうゆ 塩 みりん 酒 こしょう だしーかつお節	582 kcal 29.6 g 2.1 g
19月	スパゲティナポリタン たんじょうび給食	○	ししゃものサクサクカレーやき もち麦入りバジルスープ りんご	ぶたひき肉 ウィンナー 粉チーズ ししゃも	★スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) ★パン粉 もち麦	たまねぎ にんじん えのき にんにく ほうれんそう りんご	ケチャップ こしょう トマトピューレ 塩 中濃ソース 酒 カレー粉 バジル だしーとりがら	550 kcal 26.9 g 2.4 g
20火	ごはん 大寒にちなんだ献立	○	ぶり大根 こふきいも みど汁の味比べ (信州みど) スイーツスプリング	ぶり あおのり どうふ 白みそ わかめ	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	だいこん えのき たまねぎ はくさい ねぎ スイーツスプリング	塩こうじ 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーかつお節	558 kcal 25.6 g 2.0 g
21水	ごまごまごはん 大寒にちなんだ献立	○	こまつなたまごやき じゃがいものきんぴら みど汁の味比べ (八丁みど)	★ツナ どうふ ★たまご 白みそ 豆みそ わかめ	米 麦 ごま油 ★白ごま ★黒ごま 油 三温糖 しらたき さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ こまつな ごぼう えのき はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 みりん だしーかつお節	585 kcal 25.5 g 2.3 g
22木	こまつなビスキュイパン	○	レバーといものにーマスタードと和え きのこのミルクスープ	★たまご ぶたレバー ベーコン 牛乳 豆乳	★丸パン バター 油 さとう ★小麦粉 米粉 でん粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油	こまつな しょうが にんにく しめじ エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ	ラム酒 しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 粒入りマスタード だしーとりがら	597 kcal 24.8 g 2.2 g
23金	ごはん	○	生あげのマーボーあんかけ パンサンデー ちゅうか風たまごスープ	生あげ ぶたひき肉 赤みそ ★たまご	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 はるさめ ★白ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ もやし にら にんじん きゅうり たまねぎ パセリ 干しいたけ ホールコーン クリームコーン缶	みりん 豆板醤 酢 ★テンメンジャン しょうゆ 塩 こしょう だしーとりがら	592 kcal 25.0 g 1.9 g
26月	しおおにぎり 明治時代の給食	○	さけのしおやき 野菜のつけ物 根菜汁	サケ ぶた肉 油あげ	米 ごま油 じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ かぶ しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 葉ねぎ	塩 塩こうじ 酒 みりん しょうゆ だしーかつお節	553 kcal 25.7 g 1.7 g
27火	五色ごはん 大正時代の給食	○	栄養みそ汁 ぼんかん	とりひき肉 油あげ とり肉 赤みそ 白みそ	米 麦 油 さといも さとう さつまいも ★小麦粉 でん粉	ごぼう にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ ぼんかん	しょうゆ みりん だしー煮干し	551 kcal 21.1 g 1.8 g
28水	みそラーメン	○	すなごものからあげ 切干大根と ちくわの和え物	ぶたひき肉 赤みそ 砂肝 ★ちくわ ★おかか	★中華めん 油 ラード ごま油 上新粉 でん粉 さとう ★すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり 切干しいたけ	一味とうがらし 塩 豆板醤 こしょう しょうゆ 酢 からし だしーとりがら・とんこつ	549 kcal 27.5 g 2.3 g
29木	きなこあげパン リクエスト給食 第1位	○	トマトシチュー 小松菜とコーンのソテー りんご	きな粉 ぶた肉 大豆	★コッペパン 油 さとう じゃがいも 米粉 バター	セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん しめじ こまつな キャベツ ホールコーン りんご	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース パプリカ粉 しょうゆ だしーとりがら	551 kcal 25.6 g 2.2 g
30金	深川めし 郷土料理(東京都)	○	ちゃんこなべ いもようかん	白みそ 油あげ あさり きざみのり とりひき肉 とうふ こなかなてん	米 麦 油 さとう つきごんにやく でん粉 さつまいも 三温糖	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 生しいたけ えのき はくさい	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーとりがら	549 kcal 21.9 g 2.2 g
31土	小岩こまカレー 給食委員会が考えたメニュー	○	コールスローサラダ アップルヨーグルト	ぶたひき肉 大豆 ★ツナ ヨーグルト	米 麦 油 バター はちみつ さとう マヨネーズ (卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが こまつな キャベツ ホールコーン りんご りんご みかん缶	ミソドール 中濃ソース ケチャップ 薄口しょうゆ かつお 酢 こしょう	623 kcal 24.2 g 1.6 g

今月の平均栄養価 エネルギー:576kcal たんぱく質:25.0g 食塩相当量:2.2g

今月の給食目標 衛生に気をつけよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



## 大寒は、“みそを仕込む日”



二十四節気の一つ“大寒”は、1年で一番寒くなると言われている日です。大寒の季節は、厳しい寒さで空気や水の雑菌が少なくなることから、みそや酒を仕込む目安とされています。今年は、給食で2種類のみその味比べをします。ぜひ楽しみにしてください。

みみそ	津輕みそ (青森県) …… 長期熟成させる辛口なみそ
	仙台みそ (宮城県) …… 仙台で伝統を継承して作られてきた辛口なみそ
	信州みそ (長野県) …… 長野県を中心に作られる山吹色の淡色系の辛口なみそ
	江戸甘みそ (東京都) …… 通常のみそよりも麹が多く塩分が控えめな、甘味のあるみそ
	西京みそ (京都府) …… 関西地方を中心に作られる、麹の多い甘味のあるみそ
	讃岐みそ (香川県) …… 香川県で作られる、甘味のあるみそ
	府中みそ (広島県) …… 主に広島県で作られる、甘味のあるみそ
豆みそ	八丁みそ (愛知県) …… 蒸した大豆に麹菌を繁殖させて作る、濃い赤褐色のみそ
	南部玉みそ (青森県) …… 蒸した大豆を空気中の菌で発酵させる濃い赤褐色のみそ
麦みそ	(九州・四国・中国地方) …… 麦麹を使って発酵させた山吹色を帯びた、甘味のあるみそ