

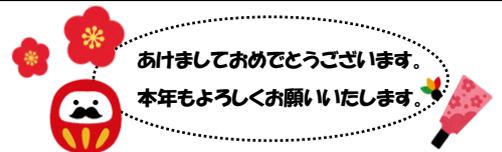
日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
9木	冬野菜の ポークカレーライス	○	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 レンズまめ ヨーグルト	米 麦 油 さつまいも バター ★小麦粉 さとう マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん はくさい キャベツ ホールコーン りんご缶 みかん缶 黄桃缶	グシンド 赤ワイン オムライス ケチャップ 塩 トマトジュレ 中濃ソース カレー粉 こしょう ガラムマサラ 酢 だしーとりがら	684 kcal 22.5 g 1.5 g
10金	わかめごはん 行事食(お正月)	○	松風焼き さつまいもきんとん 黒豆 おすいもの	たきこみわかめ 白みそ とりひき肉 豆腐 おから 豆乳 黒豆 かまぼこ	米 麦 白ごま さつまいも 三温糖	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき こまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 だしーかつお節 昆布	566 kcal 23.6 g 2.3 g
14火	ごはん	○	お好み焼き風たまご焼き きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	たらすり身 ★たまご あおのり おかか 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 白ごま でん粉 ごま油 マヨネーズ (卵不使用) こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ 紅しょうが ごぼう こまつな ねぎ	塩 中濃ソース しょうゆ 酒 みりん だしーかつお節	559 kcal 23.9 g 2.1 g
15水	フィッシュバーガー	○	ツナポテト さつまいものミルクスープ バナナ	ホキ ツナ 牛乳 豆乳	★丸パン ★小麦粉 油 ★パン粉 じゃがいも オリーブ油 さつまいも バター	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しめじ はくさい バナナ	白ワイン 塩 中濃ソース こしょう パセリ だしーとりがら	567 kcal 25.6 g 2.2 g
16木	まいたけおこわ	○	さばのなんぶやき いそべ和え けんちん汁	とり肉 油あげ さば きざみり 生あげ	米 もち米 三温糖 白ごま 黒ごま ごま油 こんにやく	まいたけ にんじん しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん	しょうゆ 塩 みりん 酒 だしーかつお節	587 kcal 29.1 g 2.5 g
17金	みそラーメン	○	わかさぎのからあげ はるさめサラダ	ぶたひき肉 赤みそ わかさぎ くきわかめ 青大豆	★中華めん 油 ラード ごま油 白ごま 上新粉 でん粉 はるさめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう ねぎ しょうが	一味とうがらし 塩 豆板醤 こしょう しょうゆ 酢 だしーとりがら とんこつ	551 kcal 25.0 g 2.9 g
20月	ごはん 大寒にちなんだ献立	○	高野豆腐のあげ煮 白菜のみそ汁 はるか	とり肉 こうや豆腐 豆腐 白みそ 赤みそ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん だいこん しょうが こまつな もやし はくさい ねぎ はるか	酒 しょうゆ みりん だしーかつお節	555 kcal 23.5 g 1.9 g
21火	小岩ベークリー 手作り肉まん	○	生あげのうま煮 もやしのちゅうか和え ぼんかん	ぶたひき肉 ぶた肉 生あげ	★小麦粉 ラード 塩 さとう ごま油 でん粉 はるさめ サラダ油 三温糖 白ごま	しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ(水煮) ねぎ にんにく にんじん えのき だいこん ホールコーン もやし こまつな ぼんかん	パン酵母 塩 酒 しょうゆ こしょう オイスターソース 酢	542 kcal 22.0 g 1.9 g
22水	ごはん のりのつくだに かみかみ献立	○	イカのてり焼き きゃべつとたけのこのみそいため ぶた肉とわかめのかきたま汁	のり あさり イカ 赤みそ ぶた肉 油揚げ わかめ ★たまご	米 麦 三温糖 さとう ごま油 白ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) えのき キャベツ はくさい	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 塩 こしょう だしーかつお節	542 kcal 30.1 g 2.4 g
23木	スパゲティナポリタン たんじょうび給食	○	めひかりのからあげ じゃがいものカレーサラダ 白菜と豆のバジルスープ	ぶたひき肉 ウィンナー 粉チーズ ツナ 大豆 めひかり	★スパゲッティ 油 オリーブ油 上新粉 でん粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(水煮) キャベ ツホールコーン にんにく はくさい	塩 ケチャップ 酒 トマトジュレ 中濃ソース 酢 こしょう しょうゆ からし 粉 粉 バジル だしーとりがら	548 kcal 26.0 g 2.5 g
24金	ごはん	○	レバーといかのちゅうかいため たまごスープ スイートスプリング	ぶたレバー イカ なると ★たまご	米 麦 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら もやし はっさく こねぎ	しょうゆ 酒 豆板醤 みりん こしょう オイスターソース 塩 だしーとりがら	549 kcal 26.2 g 2.6 g
27月	深川めし 郷土料理(東京都)	○	ちゃんこなべ いもようかん	油揚げ 白みそ あさり ごんじょうり 豆腐 とりひき肉 とり肉 粉寒天	米 麦 油 こんにやく さとう でん粉 さつまいも 三温糖	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 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	560 kcal 22.9 g 2.2 g
28火	手作りライ麦入りパン 世界の料理(ドイツ)	○	グーラッシュ ザワークラウト	ぶた肉 生クリーム	★強力粉 ライ麦粉 さとう 油 バター じゃがいも ★小麦粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん パブリカ キャベツ とうがらし	パン酵母 塩 酢 赤ワイン こしょう パブリカ粉 中濃ソース トマトジュレ ケチャップ だしーとりがら	561 kcal 19.4 g 2.0 g
29水	ごはん スタミナ納豆 郷土料理(鳥取県)	○	ごまず和え じゃぶ りんご	とりひき肉 納豆 わかめ 青大豆 豆腐 とり肉	米 麦 ごま油 三温糖 白ごま 油 こんにやく	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう しいたけ だいこん りんご	酒 しょうゆ みりん タバスコ 酢 塩 だしーかつお節	611 kcal 29.7 g 1.8 g
30木	アドボ (うずらの卵入り) 世界の料理(フィリピン)	○	まめまめサラダ トゥロン (バナナ春巻き)	とり肉 ★うずら卵 大豆 金時豆	米 麦 油 三温糖 じゃがいも ごま油 でん粉 さとう ★春巻きの皮 グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ バナナ	酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	671 kcal 23.3 g 1.5 g
31金	ごはん	○	いわしのうめ煮 ごま和え とん汁	いわし こんぶ 油あげ ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 麦 三温糖 さとう 白ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎりめ しょうが こまつな えのき にんじん もやし ごぼう しめじ たまねぎ だいこん ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢 酒粕 だしーかつお節	568 kcal 27.7 g 2.4 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

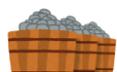
※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※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。



津軽みそ	(青森県) …… 長期間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、麹の多い甘みのあるみそ
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) …… 麦麴を使って発酵させた山吹色を帯びた、甘味のあるみそ