



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー たん白質 g 塩分 g	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	月	ごはん 小松菜入りコロッケ キャベツのごま和え あんかけ汁 みかん	大豆 ぶた肉 おから ツナ 豆腐 わかめ	米 麦 ジャガ芋 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま でん粉	小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ 大根 もやし しいたけ みかん	618 23.9 2.2	こまつないりコロッケ じゃがいも・ひきにく・ たまねぎなどといっしょ にこまつなをませたコロ ッケです。
2	火	ブルコギ丼 もやしナムル チゲスープ	ぶた肉 茎わかめ あさり みそ 豆腐 たまご	米 麦 ごま油 春雨 さとう でん粉 ごま 油 ジャガ芋	にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし にら しめじ 小松菜 ぜんまい しょうが 白菜キムチ漬け	566 24.0 2.5	ブルコギ丼 ぶたにくとはるさめ、 あまくいいためたもの です。
3	水	小松菜ごはん 鮭のさざれ焼き もやしのおかか炒め なめこのみそ汁 みかん	油揚げ 鮭 おかか みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま 卵無マヨネーズ パン粉	小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ なめこ みかん	595 25.8 2.4	さけのさざれやき さけに、マヨネーズをぬ って、パンをまぶして やきます。
4	木	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のごま揚げ りんご	ぶた肉 大豆 ダイスチーズ ウィンナー	コッペパン 油 ジャガ芋 小麦粉 さつま芋 さとう ごま	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 しめじ プロッコリー りんご	594 22.1 2.1	さつまいものごまあげ さつまいもをあげて、み つとごまをからめます。
5	金	《開校記念日お祝い給食》 ちらし寿司 ししゃものから揚げ 紅白はんぺんのすまし汁 小松菜ケーキ	たまご 鮭 ししゃも 紅白はんぺん わかめ 牛乳	米 さとう ごま でん粉 油 バター 小麦粉	れんこん かんぴょう にんじん しいたけ さやえんどう しょうが にんにく 大根 キャベツ ねぎ 小松菜	598 23.1 2.5	12がつ8かは、にのえ しょうがっこうのたんじ ょうびです。おいわいし ましよう。
9	火	《オーガニック給食》 チキンカレーライス ツナとプロッコリーのサラダ フルーツポンチ	とり肉 粉チーズ ツナ 牛乳	米 麦 油 ジャガ芋 マーガリン 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ プロッコリー ホールコーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	671 21.3 1.9	チキンカレーライス カレーにつかっているや さいは、オーガニックや さいです。ゆうきやさい ともいいます。 かんきょうや、からだに やさしいやさいです。
10	水	ごはん イカのかりん揚げ 豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁	イカ ぶた肉 みそ 豆腐 たまご	米 麦 でん粉 油 さとう ジャガ芋	しょうが しいたけ たけのこ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜	594 28.0 2.2	12がつ8かはゆうきの うぎょうのひです。
11	木	ブルーベリージャムトースト 野菜チップ チキンクリームシチュー 花野菜サラダ	とり肉 白いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	胚芽食パン さつま芋 油 ジャガ芋 ツイストマカロニ マーガリン ごま 小麦粉 さとう	ブルーベリージャム かぼちゃ れんこん にんじん 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 小松菜 キャベツ ホールコーン プロッコリー ブロッコリー カリフラワー	580 23.3 1.8	やさいチップ さつまいも・れんこん・ かぼちゃを、うすくきつ て、あぶらであげます。
12	金	そぼろごぼうごはん 鰯のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 みかん	ぶた肉 大豆 鰯 しらす干し おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま ジャガ芋	ごぼう しょうが もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 にんじん ねぎ みかん	574 27.9 2.1	とりのアドボ とりにくを、おすにつけ こんで、やいたりょうり です。
15	月	《世界の料理：フィリピン》 フライドライス 鶏のアドボ マカロニサラダ ギニーリン	とり肉 ハム ぶた肉 生揚げ	米 麦 オリーブ油 マカロニ 油 さとう 卵無マヨネーズ ジャガ芋	にんにく にんじん ホールコーン バセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 トマト缶	616 24.0 2.2	ギニーリン じゃがいもやたまねぎ・ ひきにくなどをにこん だ、トマトあじのりょう りです。
16	火	《郷土料理：山梨県》 ほうとう わかさぎの磯辺揚げ 小松菜の辛し和え 安倍川もち	ぶた肉 油揚げ みそ わかさぎ 青のり ハム 豆腐 きな粉	里芋 ほうとう でん粉 油 ごま油 黒砂糖 白玉粉 さとう	かぼちゃ ごぼう にんじん しめじ 白菜 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし キャベツ	589 26.5 1.8	ほうとう たいらなめんを、かぼち ややさしいもといっしょ に、にこみます。
17	水	とうふ ちゅうかどん 豆腐の中華丼 切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん	ぶた肉 豆腐 ハム とり肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま ジャガ芋 春雨	にんじん だけのこ しいたけ 白菜 チングンサイ ねぎ 切干大根 れんこん ホールコーン キャベツ もやし 玉ねぎ えのき 小松菜 みかん	595 24.4 2.2	とびうおのつくねやき とびうおは、とうきょう とのはちじょうじまで、 よくとれます。 きょうは、ミンチにした ものを、やさいとまぜ て、つくねにしました。
18	木	ごはん とびうおのつくね焼き 茎わかめのきんぴら 眞たくさんみそ汁	とびうおミンチ とり肉 ひじき 大豆 みそ 茎わかめ ぶた肉 豆ふ	米 麦 パン粉 さとう でん粉 油 つきこんにやく ごま あられ麩 ジャガ芋	ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん もやし 大根	570 28.1 2.3	

19	金	《二之江ベーカリー》 ベーコン入り小松菜パン コールスロー クラムチャウダー バナナ	ベーコン ダイスチーズ 白いんげん豆 あさり 牛乳 豆乳	小麦粉 さとう バター ごま 油 オリーブ油 じゃが芋 マーガリン	小松菜 玉ねぎ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり ブロッコリー セロリ しめじ バセリ バナナ	643 25.3 2.5	ベーコン入りこまつなパン ベーコンやたまねぎ・こまつなをパンにませこみます。
22	月	《冬至献立》 ごはん 白菜の浅漬け 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	塩昆布 鰯 みそ 大豆 ちりめんじやこ とり肉 油揚げ 豆ふ	米 麦 さとう でん粉 油 ごま さと芋	白菜 にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	606 28.5 2.4	22にちはとうじです。 かぼちゃをたべたり、ゆずをうかべたおふろにはいるふうしゅうがあります。
23	火	ごはん 五目たまご焼き 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご	とり肉 たまご ツナ おかか きざみのり 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃが芋	にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのき 白菜 水菜 りんご	580 25.4 2.0	セレクトきゅうしょく フライドチキン スパイスのはいったころもをつけてあげます。
24	水	《セレクト給食》 キャロットライス フライドチキン / ローストチキン ABCスープ ブラウニー	とり肉 ベーコン 豆ふ 豆乳	米 麦 バター でん粉 小麦粉 油 ABC マカロニ オリーブ油 さとう	にんじん バセリ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜	639 24.6 2.0	ローストチキン ヨーグルトやカレー粉につけこんで、やきます。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	602 kcal 25.1 g 2.2 g		

今月の給食目標

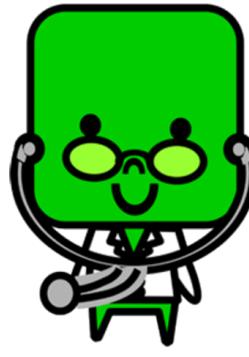
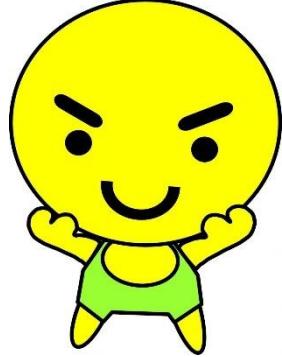
『栄養を考えて食べよう』

私たちの体は1つの食べ物から作られているわけではありません。

いろいろな食べ物から、それぞれ必要な栄養素を体に取り込み、

体を作り、体を動かし、病気から体を守ります。

赤・黄・緑、バランス良く食べるよう、心がけましょう。



水菜



アブラナ科のツケナの一種で、葉先のギザギザが特徴的な京都の伝統野菜。江戸時代に、畑の間の“畝間”に水を入れて栽培したことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。別名で「京菜」や「千本菜」などとも呼ばれます。京都では古くから3kgを超える大株の水菜が栽培され、主に漬物や鍋料理などに使われてきました。近年は、シャキシャキとした食感とクセのない味わいが好まれて、サラダにも用いられるようになりました。収穫量1位は茨城県で、全国の約5割を占めます*。茎が白っぽく、葉は淡い緑色をしていますが、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維など多く含む、栄養価の高い野菜です。

*農林水産省「令和5年産野菜生産出荷統計」