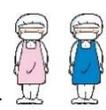
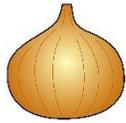




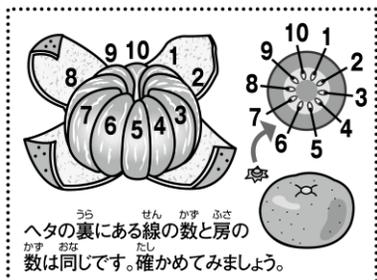
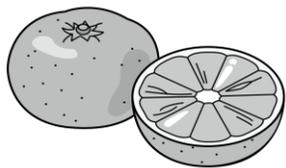
日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
1	金	《文化の日献立》 菊花ごはん マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	牛乳 とり肉 油揚げ マス とうふ もずく たまご	米 麦 さとう マヨネーズ ごま ねりごま	きくの花 にんじん キャベツ もやし 小松菜 しいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん	571 27.6 2.0	11がつ3かは、「ぶんかのひ」です。 ぶんかのひには、「きくのはな」でおいわいをするふうしゅうがあります。
5	火	五目中華焼きそば しゅうまい 鶏肉と白菜のスープ 豆乳寒天ポンチ	牛乳 ふた肉 イカ 青のり 大豆 とり肉 粉寒天 豆乳	油 蒸し中華めん でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ グリーンピース しょうが 白菜 えのき パイン缶 黄桃缶 みかん缶	595 26.4 2.2	こんげつのきゅうしよくもくひょうは、「かんしゃしてたべよう」です。 たべものいのちや、つくってくれたひとへの、かんしゃのきもちをわすれずにたべましょう。
6	水	ごはん 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	牛乳 大豆 ふた肉 おから ひじき たまご とり肉 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 油 さとう 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき しいたけ まいたけ 大根 白菜 葉ねぎ	623 22.5 2.0	 くってくれたひとへの、かんしゃのきもちをわすれずにたべましょう。
7	木	ハニーレモントースト ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ りんご	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ 大豆 ひよこ豆 粉チーズ まぐろの油漬け	食パン はちみつ マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	レモン汁 セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト パセリ 小松菜 もやし キャベツ ホールコーン りんご	563 24.4 2.4	たこめし たこをたきこんだごはんです。 いもたき さといもやとりにく・こんにゃくなどをこんだりょうりです。 みかん えひめけんは、みかんのさんちとしてゆうめいです。
8	金	《郷土料理：愛媛県》 たこめし いなだのつけ焼き 小松菜の酢みそ和え いもたき みかん	牛乳 油揚げ まだこ ぶり ちりめんじゃこ みそ とり肉 生揚げ	米 麦 ごま さとう 油 板こんにゃく 里いも	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ 小松菜 もやし ごぼう しめじ しいたけ みかん	599 29.1 1.8	みかん えひめけんは、みかんのさんちとしてゆうめいです。
9	土	家常豆腐丼 小松菜の中華スープ さつまいものごま団子	牛乳 ふた肉 生揚げ みそ とり肉 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 はちみつ さつまいも ごま	しょうが しいたけ だけこの にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ チンゲン菜 大根 えのき 小松菜	626 23.7 2.2	
12	火	ごはん ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根のはりはり和え 小松菜のみそ汁 柿	牛乳 ししゃも 茎わかめ とり肉 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま油 はるさめ ごま じゃがいも	しょうが ねぎ 切り干し大根 にんじん キャベツ きゅうり 大根 小松菜 柿	610 23.6 2.0	かき あきがしゅんのくだものです。ビタミンCがおおくはいていて、かせのよほうにやくだちます。
13	水	ドライカレー グリーンサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 大豆 とり肉 ダイスチーズ まぐろの油漬け ベーコン	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご グリーンピース キャベツ ホールコーン きゅうり 小松菜 パセリ	567 24.1 2.4	さばのみそに さばを、みそやしょうがといっしょに、ながいじかんにこんでつくりま
14	木	ごはん さばのみそ煮 小松菜と白菜のごまおかか和え わかめのかきたま汁 みかん	牛乳 さば みそ おかか とうふ たまご わかめ	米 麦 さとう ごま じゃがいも でん粉	しょうが 白菜 にんじん もやし 小松菜 えのき 玉ねぎ だいこん みかん	588 26.8 2.3	にこむことで、あじがしみて、おいしくなります。
15	金	おからハンバーグサンド 野菜チップ フレンチサラダ コーンと玉ねぎのスープ	牛乳 とり肉 おから ひじき ハム ベーコン 豆乳 粉チーズ	丸パン 油 パン粉 ごま じゃがいも さとう にんにく マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん かぼちゃ れんこん きゅうり しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン	588 23.1 2.4	おからハンバーグサンド おからやとりひきにく・ひじきなどをつかって、ハンバーグをつくりま
18	月	ごはん 鉄火みそ わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁	牛乳 大豆 みそ わかさぎ ふた肉 さつまいも とり肉 とうふ わかめ	米 麦 油 さとう 水あめ ごま でん粉 つきこんにゃく さつまいも 小麦粉	ごぼう しょうが にんにく にんじん れんこん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ	601 23.2 2.3	それをパンにはさみます。 
19	火	チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	牛乳 ふた肉 白いんげん豆 ピザチーズ ベーコン レンズ豆 あさり 豆乳 生クリーム まぐろの油漬け	胚芽コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 バター さとう	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン汁 パナナ	563 25.6 2.5	チリビーンズチーズドッグ ふたひきにくと、いんげんまめをスパイシーにあじつけし、パンにはさんで、チーズをのせてや

20	水	こんぶ 昆布ごはん 厚揚げの肉みそかけ たまごとキャベツ炒め えのきとかまぼこのすまし汁	牛乳 昆布 生揚げ とり肉 みそ たまご まぐろの油漬 ぶた肉 かまぼこ わかめ	米 麦 さとう ごま 油 でん粉 板こんにやく じゃがいも	しいたけ しょうが ねぎ たけのこ いら にんじん キャベツ もやし 小松菜 白菜 えのき	610 28.5 2.4	11がつ21には、こまつないっせいきゅうしよくです。 JA スマイルとうきょうのとりくみで、こまつなうかさんから、むりょうでこまつなをいただきます。 すべてのメニューに、こまつなをつかいます。
21	木	こまつないっせいきゅうしよく 《小松菜一斉給食》 森のきのこのクリームスパゲッティ 小松菜サラダ 小松菜ケーキ	牛乳 ベーコン ぶた肉 豆乳 粉チーズ 生クリーム わかめ まぐろの油漬	スパゲッティ オリーブオイル 油 マーガリン 小麦粉 さとう バター	小松菜 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのき キャベツ ホールコーン	604 23.2 1.8	
22	金	わしよく ひこんだて 《和食の日献立》 ごはん 小松菜ふりかけ ぶりの照り焼き 根菜の煮物 真だくさんみそ汁	牛乳 ぶり とうふ ちりめんじゃこ とり肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま こんにやく さとう じゃがいも	小松菜 にんじん たけのこ ごぼう 大根 もやし	577 27.2 1.9	11がつ24かは、「わしよくのひ」です。 わしよくは、にほんのでんとうてきなしよくぶんかです。 「だし」からでる「うまみ」をかんじながら、たべてみてください。
25	月	こまつな 小松菜チャーハン レバーのみそオイスターソースがらめ 春雨サラダ チンゲンサイの中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 凍りとうふ たまご ぶたレバー みそ ハム	米 麦 ごま油 油 でん粉 さとう ごま はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 オレンジ	659 25.2 2.6	
26	火	ごはん のりじゃこふりかけ とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 おかか ちりめんじゃこ のり とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう ごま パン粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん きくらげ 小松菜 大根 玉ねぎ えのき	555 26.0 2.3	とりにくのこうみやき しょうが・にんにく・ねぎなどのこうみやさいといっしょにとりにくをやきます。
27	水	とり 鶏ときのこのピラフ いかのチーズ入りふわふわ揚げ ポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 イカ 粉チーズ たまご ウィンナー レンズ豆	米 麦 油 バター 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	ホールコーン 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ 小松菜	577 24.4 2.2	いかのチーズいりふわふわあげ こなチーズをまげたころも、いかにつけてあげます。
28	木	ごもく 五目ごはん たまご焼きの大根おろしかけ 白菜ともやしのお浸し あんかけ汁	牛乳 油揚げ ぶた肉 大豆 たまご とうふ	米 麦 さとう しらたき 油 ごま じゃがいも 板こんにやく でん粉	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 大根 白菜 小松菜 もやし ねぎ	573 25.0 2.2	リエスカ フィンランドでたべられている、たいらにやいたパンです。らいむぎのこなをつかいます。
29	金	せかい りょうり 《世界の料理：フィンランド ・ニ之江ベーカリー》 リエスカ ロヒケイット 大根とコーンのサラダ グレープフルーツ	牛乳 サケ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ハム	強力粉 さとう 小麦粉 オリーブオイル ライ麦粉 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ 大根 きゅうり ホールコーン グレープフルーツ	572 23.2 2.1	ロヒケイット サケをつかったクリームスープです。
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 591 kcal たんぱく質 25.1 g 塩分 2.2 g			

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標 かんしゃ た
感謝して食べよう

植物や動物の命をいただいていることや、給食を作ってくれた人への感謝の気持ちを持って食べましょう。

みかん



かんきつるい ひと あきから ふゆ しゅうん いっばんてき うんしゅう
柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」
のことを指します。温州は、かんきつるい さんちろ し ちゅうごく ちめい うんしゅう
を知られる中国の地名ですが、温州みかん
はにほん かごしまけん げんさん ちゅうごく つた かんきつるい ぐうぜん う あじ
日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよ
く、たね た さいばい ひる にほん だいひょう くだもの
種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。
げんざい にしにほん えんがんちりき ちゅうしん さいばい わかやまけん えひめけん しずおかけん くまもとけん ながさきけん
現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県
の5県で、全国の生産量の7割を占めます。

