

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を 整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
1 金	牛乳 本格麻婆丼 春雨サラダ 果物(りんご)	木綿豆腐, 豚肉, 豚肉, ボンレスハ ム せん切り	飲用牛乳	こまつな, にんじ ん	にんにく, 生姜, ねぎ※, きゅう り, キャベツ, り んご	精白米, 粒麦, 三 温糖, てん粉, 緑 豆はるさめ, 上白 糖	サラダ油(米), ご ま油	688 kcal 31.3 g 362 mg 2.4 g
4 月	振替休日							
5 火	牛乳 けんちんうどん わかさぎのスパイシー揚げ スイーツポテト	鶏モモ肉, 焼きち くわ, 油揚げ, 粉 かつお, 豆腐, た まご	飲用牛乳, わかさ ぎ, 生クリーム(乳 植)	にんじん, こまつ な	生姜, 干し椎茸, ごぼう, 大根, ね ぎ※	冷凍うどん, てん 粉, 米粉, さつま いも, グラニュー 糖	サラダ油(米), 油 (揚げ油), パ ター, オリーブ油	694 kcal 31.1 g 532 mg 2.4 g
6 水	牛乳 ガーリックライス 秋野菜のキッシュ ABCスープ 大豆スナック抹茶風味	ベーコン 千切 り, たまご, 豆乳, ベーコン 短冊, 白みそ, 大豆(国 産)	飲用牛乳, 生クリ ーム(乳植), ピザ チーズ, スキムミ ルク	にんじん, トマト 缶詰(ホール)	にんにく, 玉葱, マッシュルーム (水煮缶詰), 生 姜, セロリー	精白米, 粒麦, さ つまいも, じゃが いも, アルファル ファ, カロニ, て ん粉, グラニュー 糖	サラダ油(米), オ リーブ油, パ ター, 油(揚げ 油)	879 kcal 32.3 g 399 mg 2.9 g
7 木	牛乳 プロチェューパーリング エルトンスープ コーヒェルカド風	にしん, 鶏モモ肉, ウナギ, えんどう豆	飲用牛乳, 牛乳・ 調理用, 粉チー ズ, 寒天, 生クリ ーム(乳植)	にんじん	玉葱, きゅうりピ クルス(AI+型), に んにく, レモン(果汁, 生), にんにく, セ ロリー	ミルクパン, 米 粉, てん粉, 三温 糖, じゃがいも, 上白糖	油(揚げ油), オ リーブ油, マヨ ネーズ(卵無), 油(米)	786 kcal 31.7 g 390 mg 2.5 g
8 金	牛乳 ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌煮 根菜汁	かつお節 おか か, 豚こま, 焼き ちくわ, 生揚げ, 赤みそ, 粉かつ お, 鶏モモ肉, 木 こ	飲用牛乳, ひじ き, ちりめんじゃ こ	にんじん, こまつ な	生姜, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, ねぎ※, えだまめ (冷凍), ごぼう, れんこん※, 大根	精白米, 粒麦, 三 温糖, てん粉, さ つまいも	ごま油, 白ごま (いり), サラダ 油(米), 白すりご ま	748 kcal 33.3 g 546 mg 2.9 g
11 月	牛乳 スパゲッティナポリタン きゃべつのスープ セレクトケーキ	ベーコン 千切 り, 鶏モモ肉, 豚 こま, 鶏こま, 絹 ごし豆腐	飲用牛乳, 粉チー ズ, 牛乳・調理用, スキムミルク	にんじん, ピーマ ン, こまつな	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, キャ ベツ, 干し椎茸, ホールコーン(冷)	スパゲッティ・ ーフ, 上白糖, 上 白糖, グラニュー 糖, ミックスガー ン, プレミック ス粉(約)	サラダ油(米), 油 (米), パター, 無塩バター	756 kcal 35.9 g 514 mg 2.7 g
12 火	牛乳 ごはん 腰のうまだれ焼き じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁果物(オレンジ)	かつお 50g, 白 みそ, 豚こま, 油 揚げ, 白みそ, 赤 みそ, 絹ごし豆 腐, 粉かつお	飲用牛乳, 荻わか め, 煮干し粉	にんじん, さやい んげん, こまつな	にんにく, 生姜, ね ぎ※, 玉葱, オレ ンジ	精白米, 粒麦, は ちみつ, じゃがい も, 三温糖	ごま油, 白ごま (いり), 油(揚げ 油), サラダ油 (米)	718 kcal 34.3 g 368 mg 2.1 g
13 火	定期考査 1日目							
14 火	定期考査 2日目							
15 金	牛乳 手作り小松菜フォカッチャ チキンパブリカ グリーンサラダ 果物(巨峰)	豆乳, 鶏モモ肉, 鶏モモ肉, 大豆 (国産)	飲用牛乳, ダイス チーズ, 牛乳・調 理用, 粉チーズ	こまつな, にんじ ん, トマト缶詰 (ホール)	にんにく, 生姜, ぶ なしめじ, 玉葱, キャベツ, きゅう り, セロリー, ホ ールコーン(冷), レモン(果汁・生) 巨峰	小麦粉, 強力粉, 上白糖, さつま いも, じゃがいも, 米粉	オリーブ油, サラ ダ油(米), オリ ーブ油	754 kcal 31.4 g 503 mg 3.2 g
18 月	牛乳 ドライカレー ツナ入り大根サラダ カルピスゼリー	豚肉, 鶏ひき肉, 大豆(国産), まぐ ろ缶詰(油漬フレ イト)	飲用牛乳, 粉寒 天, カルピス	にんじん, トマト 缶詰(ホール), こまつな	にんにく, 生姜, 玉 葱, セロリー, マ ッシュルーム(水 煮缶詰), 干し豆 腐, 干し椎茸, グ リンピース・冷, 大 根・ホールコー ン	精白米, 粒麦, 小 麦粉, 上白糖	オリーブ油, サラ ダ油(米), ごま 油	773 kcal 30.1 g 328 mg 1.6 g
19 火	牛乳 ごはん 卵の千草焼 青菜の磯なめたけ和え さつまいもと厚揚げの味噌汁	豆乳, たまご, 生 揚げ, 白みそ, 赤 みそ, 粉かつお	飲用牛乳, ピザ チーズ, きざみの り, 煮干し粉	にんじん, こまつ な	えだまめ(冷凍), ホールコーン(冷), キャベツ, えのき たけ※, 玉葱, ね ぎ※	精白米, 粒麦, 三 温糖, さつま いも	白ごま(いり), サラダ油(米)	752 kcal 31.5 g 545 mg 2.2 g

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を 整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
20 水	牛乳 かきまぶり たちのお天ぷら すまし汁(豆腐) 果物(みかん)	かまぼこ卵黄, 油 揚げ, 凍り豆腐, たちのお 35g, 鶏こま, 絹ごし豆 腐	飲用牛乳, だし昆 布※, きざみのり	にんじん, さやい んげん, こまつな	かぼす(果汁・生), カリカリ梅 きざ み※, 紅しょうが, 干し椎茸, たけの こ(水煮), かんぴょう (乾), 干し椎茸	精白米, 三温糖, 小麦粉, てん粉	油(大豆)	704 kcal 30.1 g 379 mg 2.4 g
21 木	牛乳 ひじき炒飯 レバーの辛味揚げ 小松菜ともやしのナムル ビーフンスープ	豚角切り(0.7セ ツ), 豚レバー 角 切り, 鶏モモ肉, 絹ごし豆腐	飲用牛乳, 干ひじ き(鉄釜・乾), 牛 乳・調理用, 荻わ かめ	にんじん, こまつ な	生姜, にんにく, 干 し椎茸, たけのこ (水煮), ねぎ※, えだまめ(冷凍), に んにく, もやし	精白米, 粒麦, 三 温糖, てん粉, 米 粉, ピーファン	ごま油, サラダ油 (米), 油(揚げ 油), 白ごま(い り)	742 kcal 34.3 g 367 mg 3.2 g
22 金	牛乳 お出汁で炊く白ごはん さばのみそ煮 ピリ辛こんにゃく かき玉汁	サバ 50g, 赤み そ, 白みそ, 豚肉, 粉かつお, 絹ごし 豆腐, たまご	飲用牛乳, だし昆 布※	にんじん, さやい んげん, こまつな	生姜, 大根, ごぼ う, 玉葱	精白米, 三温糖, つきこんにゃく, てん粉	サラダ油(大 豆), ごま油	720 kcal 32.8 g 323 mg 3.7 g
25 月	牛乳 ベジタブルピラフ こまたまスープ さつまいものチーズケーキ	鶏モモ肉, 豚こ ま, たまご, たま ご	飲用牛乳, クリ ームチーズ, 生クリ ーム(乳植)	にんじん, こまつ な	玉葱, ぶなしめじ, ホールコーン(冷), え だまめ(冷凍), 生 姜, 干し椎茸, レ モン(果汁・生), レモン(汁)※	精白米, 粒麦, て ん粉, さつま いも, 上白糖, 小麦 粉	オリーブ油, 無塩 バター, サラダ油 (米), 油(米)	778 kcal 30.2 g 327 mg 3.0 g
26 火	牛乳 ごまごはん 春巻き 磯香ポテト ウエーブわんたんスープ	鶏おね肉, 豚肉, 鶏 モモ肉, なると	飲用牛乳, あおの り	にんじん, ピーマ ン, いら	生姜, 干し椎茸, たけのこ(水煮), 玉葱, にんにく, はくさい, ねぎ	精白米, 粒麦, 緑 豆はるさめ, 春巻 きの皮19枚, 小 麦粉, じゃがい も, フンタンの皮	白ごま(いり), サラダ油(米), ご ま油, 油(揚げ 油), バター	789 kcal 31.2 g 310 mg 1.8 g
27 水	牛乳 五目あんかけ焼きそば かりかり油揚げの煮浸し いももち	豚こま, 焼きちく わ, むぎえび, 油 揚げ	飲用牛乳, 荻わか め	にんじん, こまつ な	生姜, にんにく, 干し椎茸, たけの こ, 玉葱, はくさ い, ねぎ※, キャ ベツ, 切干しだい こん	精白米, 粒麦, 緑 豆はるさめ, 春巻 きの皮19枚, 小 麦粉, じゃがい も, フンタンの皮	油(米), ごま 油, 白ごま(い り), 油(揚げ 油)	773 kcal 32.5 g 439 mg 2.9 g
28 木	牛乳 ごはん さんまの葱塩だれ 切り干し大根の炒り煮 豚汁果物(バナナ)	さんま切り身 50g, 油揚げ, 粉か つお, 豚こま, 木 綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	飲用牛乳, 煮干し 粉	にんじん, こまつ な	しょうが(汁)※, にんにく, 生姜, ねぎ※, 切干しだ いこん, ごぼう, 玉葱, 大根, バナ ナ	精白米, 粒麦, 三 温糖, 板こんにゃ く, じゃがいも	ごま油, サラダ油 (米)	807 kcal 32.4 g 399 mg 2.2 g
29 金	牛乳 手作りカレーパン ポトフ フルーツ盛り合せ・キウイオレンジ	豆乳, 豚肉, 鶏ひ き肉, ベーコン 千切り, 鶏モモ 肉, 豚角切り(0.7 セツ), 大豆(国産)	飲用牛乳	にんじん, こまつ な	にんにく, 生姜, 玉葱, キャベツ, かぶ(葉なし), キウイフルーツ, りんご	小麦粉, 上白糖, 小麦粉, 生バン 粉, 乾パン粉, じゃがいも	サラダ油(米), 油 (揚げ油)	754 kcal 32.8 g 364 mg 1.8 g

戻り鰹が美味しい季節となって参りました!

おすすめ脳に効く! お魚レシピ

レシピ参考: 女子栄養大学出版部「栄養と料理」2017年3・5月号



〈材料〉4人分
赤身魚(カツオ, マグロ等)
…400g

赤身魚のカルパッチョ風サラダ

- 玉ねぎ …1/2個(100g)
レタス …3~4枚(100g)
粒マスタード…小さじ4
レモン果汁 …小さじ2
オリーブオイル…小さじ2
塩 …小さじ2/3
あらびき黒こしょう…少々
- 〈作り方〉
①玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし耐熱容器に平たく広げてふんわりラップをして700wで2分、すぐに流水にさらして辛味を抜く。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。赤身魚は厚めの食べやすい大きさに切る。
②ボウルにAを合わせ、新玉ねぎ、レタス、赤身魚の順に加えて良く和える。
③器に彩りよく盛り、黒こしょうを振る。