

[献立表詳細]

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
8 水	牛乳 七草うどん 松風焼 白玉おしるこ	油揚げ、鶏こま、 鶏ひき肉、木綿豆腐、 しほり、たまご、 白みそ、小豆	飲用牛乳	にんじん、かぶ (葉つき)、こまつな、 せり	干し椎茸、ぶなしめじ、 大根、ねぎ※、 生姜	冷凍うどん、乾パン粉、 三温糖、黒砂糖、 白玉粉	サラダ油(米)、 ごま(いり)	678 kcal 32.8 g 433 mg 2.3 g
9 木	牛乳 ひじきごはん さつまいも入り卵焼き 胡麻和え 豆腐の味噌汁	大豆(国産)、鶏こま、 油揚げ、鶏ひき肉、 たまご、豆乳、白みそ、 赤みそ、絹ごし豆腐、 粉かつお	飲用牛乳、ひじき、 煮干し粉、わかめ	にんじん、こまつな	えだまめ(冷凍)、 玉葱、もやし、 はくさい、えのきたけ、 ねぎ※	精白米、もち米、 粒麦、三温糖、 さつまいも	ごま油、 サラダ油(米)、 白すりごま、 白すりごま、 ごま(いり)	699 kcal 33.4 g 464 mg 3.2 g
10 金	牛乳 スパイシーペンネ フィッシュアンドチップス チーズ入りサラダ	ベーコン 千切り、 鶏モモ肉、 鶏こま、 ホキ、 プレスハム せん切り	飲用牛乳、牛乳、 調理用、 粉チーズ、 ダイスチーズ	こまつな、 にんじん	にんにく、 玉葱、 はくさい、 大根、 ホールコロン(冷)、 レモン(果汁、生)	ペンネ、 小麦粉、 じゃがいも、 じゃがいも、 上白糖	サラダ油(米)、 オリーブ油、 油揚げ油	758 kcal 32.1 g 388 mg 2.2 g
13 月	成人の日							
14 火	牛乳 ツナおろしの和風スパゲッティ あっさり豆乳スープ キャロットケーキ	まぐろ缶詰(油漬)、 ツナ、 鶏こま、 豆腐	飲用牛乳、 きざみのり	にんじん、 こまつな	玉葱、 大根、 生姜、 干し椎茸、 ホールコロン(冷)、 レモン(果汁、生)、 干しぶどう	スパゲッティ、 ホールコロン、 じゃがいも、 上白糖、 小麦粉	サラダ油(米)、 白ごま(いり)、 油(米)、 無塩バター	797 kcal 31.1 g 381 mg 2.6 g
15 水	牛乳 小松菜チャーハン ちくわの唐揚げ ビーフンスープ アセロラゼリー	鶏むね肉、 なると、 焼きたちくわ、 鶏こま、 絹ごし豆腐	飲用牛乳、 寒天	こまつな	生姜、 にんにく、 玉葱、 ねぎ※、 干し椎茸、 700、 レモン(果汁、生)	精白米、 粒麦、 三温糖、 小麦粉、 米粉、 ピーファン、 上白糖	ごま油、 サラダ油(米)、 油揚げ油	706 kcal 29.7 g 320 mg 3.2 g
16 木	牛乳 ごはん こいわしのガーリック揚げ 小松菜のおかか和え 豚汁	こいわし、 焼きたちくわ、 かつお節、 おかか、 油揚げ、 木綿豆腐、 赤みそ、 白みそ、 粉かつお	飲用牛乳、 煮干し粉	こまつな、 にんじん	生姜、 にんにく、 はくさい、 大根、 ごぼう、 玉葱、 ねぎ※	精白米、 粒麦、 小麦粉、 めん粉、 板こんにゃく	油揚げ油、 サラダ油(米)	774 kcal 30.0 g 385 mg 1.7 g
17 金	牛乳 手作りきなこロール ポトフ マカロニサラダ	きな粉、 たまご、 豆乳、 鶏モモ肉、 鶏こま、 大豆(国産)、 ローズハム	飲用牛乳、 スキムミルク	にんじん、 こまつな	にんにく、 大根、 玉葱、 はくさい、 かぶ(葉なし)、 ホールコロン(缶)	強力粉、 強力粉(全粒粉)、 上白糖、 グラニュー糖、 じゃがいも、 じゃがいも、 マカロニ	無塩バター、 サラダ油(米)、 マヨネーズ(卵無)	752 kcal 32.5 g 391 mg 1.8 g
20 月	牛乳 アップルシナモントースト 大豆スナック青のり カレーシチュー 冬野菜のグリーンサラダ	大豆(国産)、 鶏モモ肉、 鶏こま、 豆乳、 白みそ	飲用牛乳、 あおのり、 粉チーズ	にんじん、 こまつな	りんご、 レモン(果汁、生)、 にんにく、 ぶなしめじ、 玉葱、 はくさい、 セロリ	食パン、 50g、 上白糖、 小麦粉、 でん粉、 さつまいも、 米粉、 上白糖	サラダ油(米)、 バター、 油揚げ油、 バター、 オリーブ油	717 kcal 31.0 g 413 mg 2.4 g
21 火	牛乳 ごはん/ゆかりふりかけ 真ほっけのフライ 小松菜ともやしの昆布漬 かき玉汁	粉かつお、 ほっけ、 絹ごし豆腐、 たまご	飲用牛乳、 煮干し粉、 荳わかめ、 塩昆布	ゆかり、 こまつな	もやし、 玉葱、 ねぎ※	精白米、 粒麦、 小麦粉、 生パン粉、 三温糖、 でん粉	白ごま(いり)、 油揚げ油	709 kcal 31.4 g 391 mg 2.9 g
22 水	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 花みかん	赤みそ、 鶏むね肉、 大豆ミート、 木綿豆腐、 プレスハム せん切り	飲用牛乳	にんじん、 こまつな	にんにく、 生姜、 玉葱、 干し椎茸、 グリーンピース、 冷、 ねぎ※、 大根、 みかん	精白米、 粒麦、 三温糖、 小麦粉、 緑豆はるさめ、 上白糖	サラダ油(米)、 ごま油	768 kcal 30.3 g 372 mg 2.5 g
23 木	牛乳 ムケッカ・ガーリックライス メキシカンサラダ カフェオレゼリー寒天	ホキ、 むきえび、 鶏こま、 豆乳、 豚肉、 金時豆	飲用牛乳、 ダイスチーズ、 寒天	にんじん、 トマト缶詰、 こまつな	にんにく、 にんにく、 玉葱、 レモン(果汁、生)、 セロリ、 玉葱、 ココナッツミルク、 生姜、 大根	精白米、 粒麦、 米粉、 三温糖、 小麦粉、 コーンチップ、 上白糖	サラダ油(米)、 オリーブ油、 バター	776 kcal 30.5 g 322 mg 2.6 g
24 金	牛乳 白湯塩うどん みそドレサラダ 抹茶ういろう	鶏モモ肉、 鶏こま、 焼きたちくわ、 油揚げ、 白みそ、 豆乳、 まぐろ缶詰(油漬)、 白みそ	飲用牛乳	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、 生姜、 干し椎茸、 玉葱、 はくさい、 ねぎ、 大根	冷凍うどん(太)、 三温糖、 小麦粉、 上新粉、 でん粉、 上白糖、 甘納豆(あずき)	サラダ油(米)、 白すりごま、 ごま油	749 kcal 28.7 g 312 mg 2.2 g

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
27 月	牛乳 わかめごはん にんじのかば焼き風 白菜のお浸し もやしのみそ汁	にしん、 焼きたちくわ、 かつお節、 おかか、 油揚げ、 赤みそ、 白みそ、 大豆(国産)、 粉かつお	飲用牛乳、 炊き込みみわかめ、 煮干し粉	こまつな	はくさい、 大根、 玉葱、 ぶなしめじ、 もやし	精白米、 粒麦、 小麦粉、 でん粉、 三温糖	白ごま(いり)、 油揚げ油	708 kcal 29.9 g 377 mg 2.8 g
28 火	牛乳 ごはん レバーのごまがらめ 小松菜と大根のナムル ウーブわんたんスープ	豚レバー 角切り、 鶏モモ肉、 鶏こま、 なると	飲用牛乳、 牛乳、 調理用、 荳わかめ	にんじん、 こまつな、 にら	生姜、 大根、 にんにく、 にんにく、 干し椎茸、 はくさい、 ねぎ	精白米、 粒麦、 小麦粉、 でん粉、 三温糖、 ワントンの皮	油揚げ油、 練りごま、 白すりごま、 白ごま(いり)、 ごま油、 サラダ油(米)	673 kcal 30.5 g 346 mg 2.1 g
29 水	牛乳 ジャムサンドセレクト ガーリックトースト 冬野菜シチュー 小松菜サラダ	鶏モモ肉、 鶏こま、 豆乳、 ひよこまめ(乾)、 白みそ、 まぐろ缶詰(油漬)、 クワイト	飲用牛乳、 スキムミルク、 粉チーズ、 荳わかめ、 ダイスチーズ	にんじん、 ブロッコリー※、 こまつな	いちご、 ジャム、 にんにく、 セロリ、 にんにく、 生姜、 玉葱、 ぶなしめじ、 はくさい、 かぶ、 大根、 コロン、 レモン	食パン、 50g、 食パン、 60g、 小麦粉、 でん粉、 三温糖、 ワントンの皮	バター、 オリーブ油、 サラダ油(米)	735 kcal 32.0 g 468 mg 2.0 g
30 木	牛乳 チキンカレー ツナ入り大根サラダ カルピスゼリー寒天	鶏こま、 レンズまめ(乾)、 まぐろ缶詰(油漬)、 クワイト	飲用牛乳、 粉チーズ、 粉寒天、 カルピス	にんじん、 こまつな	生姜、 にんにく、 玉葱、 えだまめ(冷凍)、 大根、 ホールコロン(冷)、 みかん缶	精白米、 玄米、 じゃがいも、 じゃがいも、 小麦粉、 上白糖	サラダ油(米)、 ごま油	772 kcal 29.9 g 327 mg 2.0 g
31 金	牛乳 カルボナーラ風スパゲッティ ガルバンゾサラダ 黒ごまケーキ	ベーコン 千切り、 たまご、 豆乳、 白みそ、 ひよこまめ(乾)、 絹ごし豆腐	飲用牛乳、 粉チーズ、 牛乳、 調理用、 生クリーム(乳植)、 ダイスチーズ	こまつな、 にんじん	にんにく、 マッシュルーム(水煮缶詰)、 玉葱、 大根、 はくさい、 レモン(果汁、生)	スパゲッティ、 ホールコロン、 米粉、 小麦粉、 三温糖、 強力粉(全粒粉)、 小麦粉	サラダ油(米)、 バター、 オリーブ油、 無塩バター、 黒すりごま、 黒ごま(いり)	878 kcal 33.6 g 489 mg 2.3 g

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって健康第一に過ごしてほしいと思います。

受験生応援レシピ☆
語呂合わせです。

ごうかくおむすび



〈材料〉1人分
ごはん…1膳分
梅干し…1個
かつお節…2g
黒ゴマ…少々

〈作り方〉

- ①梅干しは種をとって細かく切る。
- ②熱いごはんに全ての具を混ぜ、食べやすい大きさにむすぶ。

☆分量はごはんの量によりアレンジしてください。