

学校給食予定献立表

姿勢を正して
食べましょう。



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	3日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			629	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			611
バターロール	ペンネ	50	○			小(高)	ごはん	とうふハンバーグ	60	○			小(高)
ベーコン	ベーコン	20	○			700	たまねぎ	たまねぎ	40		○		679
ツナレトルト	ツナレトルト	10	○			中・高	にんじん・しろねぎ	にんじん・しろねぎ	10	○			824
ベーコンとツナの トマトクリーム ペンネ	たまねぎ	40		○		844	しいたけ	しいたけ	5		○		
だいこんの ピクルス	にんじん	10		○			あぶら	あぶら	1	○			
	にんにく	0.5		○			カレールウ	カレールウ	5	○			
	トマトみずに マッシュルーム	30		○			カレーこ	カレーこ	0.05				
	オリーブオイル	3	○				みりん・さけ・しょうゆ	みりん・さけ・しょうゆ	1				
	ケチャップ	10					だしじる	だしじる					
	とうにゅう	15		○			かたくりこ	かたくりこ	1				
	とりがらスープ						とりにく	とりにく	15		○		
	しお・こしょう						たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	だいこん	30		○			にんじん・さやいんげん	にんじん・さやいんげん	10			○	
	キャベツ	20		○			トマトみずに	トマトみずに	20			○	
	にんじん・セロリ	5		○			たまご	たまご	10		○		
	りんごす	5					にんにく	にんにく	0.3			○	
	オリーブオイル	2	○				オリーブオイル	オリーブオイル	1	○			
	きとう	4	○				ケチャップ	ケチャップ	6				
	しお	0.4					あかワイン	あかワイン	1				
							とりがらスープ・しお・こしょう	とりがらスープ・しお・こしょう					
2日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(土)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			607	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591
ごはん	ぶたにく	50	○			小(高)	とりにく	とりにく	40	○			小(高)
すぶた	にんにく・しょうが	0.3		○		692	とうふ	とうふ	30	○			679
はるさめと わかめの しょうがスープ	しょうゆ	2				中・高	はくさい・たまねぎ	はくさい・たまねぎ	30		○		817
	さけ	1				858	にんじん・しろねぎ	にんじん・しろねぎ	10		○		
	かたくりこ	10					しめじ	しめじ	5		○		
	たまねぎ	40		○			つちしょうが	つちしょうが	0.5		○		
	にんじん・たけのこ	15		○			さとう	さとう	1	○			
	ほししいたけ	1		○			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	6				
	ピーマン	15		○			さけ・みりん	さけ・みりん					
	あぶら	1					とりがらスープ	とりがらスープ					
	にんにく・しょうが	0.3		○			かたくりこ	かたくりこ	3				
	さとう	5	○				しお・こしょう	しお・こしょう					
	しょうゆ	5.5					わかめ	わかめ	0.5		○		
	す	7					だいこん	だいこん	20			○	
	さけ	2					えのきだけ・にんじん	えのきだけ・にんじん	5			○	
	かたくりこ	2					うすあげ	うすあげ	15			○	
	とりがらスープ						みそ	みそ	8.5			○	
	とりミンチ	10		○			だしじる	だしじる	8.5			○	
	はるさめ	5					ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個				
	わかめ	0.3		○			6日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ちんげんさい	20		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578
	にんじん	10		○			ぎゅうにく	ぎゅうにく	50	○			小(高)
	しろねぎ	5		○			たまねぎ	たまねぎ	60		○		676
	しょうが	0.7		○			にんじん・しろねぎ	にんじん・しろねぎ	10	○			中・高
	あぶら	1	○				いとこんにやく	いとこんにやく	20	○			831
	しょうゆ・さけ	2					あぶら	あぶら	1	○			
	とりがらスープ	1					さとう	さとう	5	○			
							しょうゆ	しょうゆ	8				
							さけ・みりん	さけ・みりん					
							だしじる	だしじる					
							ささみ	ささみ	10		○		
							ブロッコリー	ブロッコリー	30			○	
							さやいんげん	さやいんげん	10			○	
							さとう	さとう	3	○			
							みそ・しろみそ	みそ・しろみそ	3		○		
							みりん	みりん	0.5				
							す	す	3				

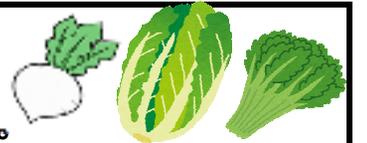
お酢の力

お酢は昔からよく使われている調味料で、料理の味を整えてくれます。また、疲れた身体を元気にするなど、身体にとって良い効果もあります。お酢が苦手な人もたくさんいると思いますが、積極的にお酢をとることができるといいですね。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

冬の味覚を
探してみよう。



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			594	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			638
たきこみごはん	うすあげ	5		○			ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)
新メニュー かぶとにくだんごのあんかけ	ふきみずに	10		○		小(高)	かまぼこ	うずらたまご	15		○		711
	にんじん	10		○		671	はくさい	かまぼこ	15		○		
	ほししいたけ	1		○			はくさい	はくさい	40		○		中・高
	うすくちしょうゆ	4		○		中・高	たまねぎ	たまねぎ	30		○		911
	さけ・みりん	2				824	にんじん・たけのこ	にんじん・たけのこ	10		○		
	だしじる						ピーマン	ピーマン	10		○		
	にくだんご	25		○			ほししいたけ	ほししいたけ	1		○		
	しゅんぎく	3		○			にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.5		○		
	かぶ	20		○			あぶら	あぶら	1	○			
	にんじん	10		○			しょうゆ	しょうゆ	5		○		
たまねぎ	20		○			さけ	さけ	2					
しょうゆ・うすくちしょうゆ	1.5					とりがらスープ	とりがらスープ						
みりん	1					しお・こしょう	しお・こしょう						
かたくりこ	1					かたくりこ	かたくりこ	2					
はくさい	40			○		にくだんご	にくだんご	30		○			
わかめ	0.5		○			さとう	さとう	2	○				
カリカリうめ	1		○			す	す	3					
ゆかり	0.2			○		しょうゆ	しょうゆ	1.5					
うすくちしょうゆ	0.3			○		とりがらスープ	とりがらスープ						
						かたくりこ	かたくりこ	1					
						さけ	さけ	2					
						ケチャップ	ケチャップ	3					
8日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			645	ぎゅうにゅう	こめこナン	80	○			603
ごはん	ミンチカツ	50		○		小(高)	ぶたにく	ぶたにく	40		○		小(高)
ミンチカツ	あぶら			○		714	たまねぎ	たまねぎ	30		○		668
みそチゲ	ぶたにく	30		○			にんじん	にんじん	20		○		中・高
ナムル	とうふ	40		○		中・高	ブロッコリー	ブロッコリー	15		○		767
	はくさい・たまねぎ	40		○		869	セロリ・しめじ	セロリ・しめじ	5		○		
	だいこん	15		○			マッシュルーム	マッシュルーム	5		○		
	にら	5		○			にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.5		○		
	にんにく・しょうが	0.3		○			あぶら	あぶら	1	○			
	トウバンジャン						ハヤシルウ	ハヤシルウ	9	○			
	みそ	6		○			ケチャップ	ケチャップ	2		○		
	しょうゆ	3					あかワイン	あかワイン	2				
	さけ	2					とりがらスープ	とりがらスープ					
	とりがらスープ						しお・こしょう	しお・こしょう					
	やさしいブイヨン	0.2					だいこん	だいこん	30		○		
	ほうれんそう	20		○			ほうれんそう・にんじん	ほうれんそう・にんじん	10		○		
	だいずもやし・にんじん	15		○			りんごす	りんごす	4				
	ごま	1.5	○				オリーブオイル	オリーブオイル	2	○			
	ごまあぶら	1	○				しお・こしょう	しお・こしょう					
	しょうゆ・こしょう						さとう	さとう	0.5	○			
	さとう	1	○				しょうゆ	しょうゆ	1				
							こめこのリンゴタルト	こめこのリンゴタルト		○			

冬に美味しい野菜

春菊



春に黄色の花を咲かせるため、春菊という名前がつけられています。「きくな」と呼ばれることもあります。春菊は、独特の香りと味がしますが、たくさんの栄養が含まれています。牛乳に含まれている「カルシウム」も多く含まれているので、積極的に食べたい野菜のひとつです。

春菊の簡単レシピ

春菊の胡麻和え (2人分)

春菊 (2束)

ちりめんじゃこ (大さじ1)

☆さとう (小さじ3分の2)

☆しょうゆ (小さじ1)

☆ごま (小さじ1)

- ①春菊をゆでた後、水でしめ、しぼり、3cmのざく切りにする。
- ②☆をあわせておく。
- ③春菊、ちりめんじゃこ、②を和える。