




日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
18	木	牛乳		牛乳						701 25 30	油は大きく分けてサラダ油などの植物油とバターなどの動物性油があります。油は栄養素でいうと『脂肪』です。『脂肪』は三大栄養素のひとつで、心臓などを動かすためのエネルギー源です。成長や健康を保つために必要な栄養素です。
		カレーピラフ	鶏肉		米	バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース	カレー粉 ワイン こしょう			
		じゃが芋のグラタン	ベーコン チーズ	牛乳 生クリーム	じゃが芋	油	玉ねぎ 人参	塩 こしょう			
		えのき茸のスープ	卵		片栗粉		えのき茸 きくらげ チンゲン菜	醤油			
		バナナ				バナナ					
19	金	牛乳		牛乳						740 27 33	かぼちゃの種類は、いくつかあります。日本で栽培されているのは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3つです。スーパーなどで、よく売られているのは西洋かぼちゃです。今日は西洋かぼちゃを使って、給食室で一つ一つ丁寧にコロッケを作ります。
		食パン		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	ショートニング		塩			
		メイプルジャム		寒天	水あめ 砂糖 メイプルシロップ						
		手作りかぼちゃのコロッケ	豚肉 卵		小麦粉 パン粉 マッシュポテト	油	玉ねぎ かぼちゃ	塩 こしょう 中濃ソース			
		コールスローサラダ			砂糖	油	キャベツ きゅうり 人参	りんご酢 塩 こしょう			
		卵スープ	卵 ベーコン		片栗粉		人参 玉葱 ほうれんそう	塩 こしょう			
		オレンジ					オレンジ				
22	月	牛乳		牛乳						695 36 23	ニラの原産地は中国です。日本には弥生時代に伝わったといわれています。ニラが生えている草が美しかったので「美良」（みら）と言われ、これがニラとなったようです。焼肉に入っています。
		麦入りごはん			米 麦						
		スタミナ焼肉	豚肉 味噌		砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ、キャベツ ピーマン	酒 醤油 豆板醤 みりん こしょう			
		わかめスープ	豆腐	わかめ		玉ねぎ 人参 えのき茸 根深ねぎ きくらげ	酒 醤油 塩 こしょう				
23	火	牛乳		牛乳						807 31 24	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻です。日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻が食べられてきました。一年中食べることができる海藻は「海の野菜」とも言われています。
		麦入りご飯			米 麦						
		ハヤシシチュー	豚肉		小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参	ナツメグ ワイン 塩 こしょう ソース トマトクチャップ デミグラスソース 醤油			
		ひじきと枝豆のサラダ	ハム	ひじき	砂糖	ごま ごま油	人参 きゅうり もやし えだ豆	醤油 酢 塩 こしょう			
		手作りりんごゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		りんご缶 りんご果汁 レモン				
24	水	牛乳		牛乳						704 32 23	グリーンピースはえんどうの仲間です。えんどうには、若いさやを食べる「さやえんどう」、完熟する前の実を食べる「グリーンピース」、実がグリーンピース大の大きさになってさやごと食べる「スナックえんどう」などの種類があります。
		麦入りご飯			米 麦						
		グリーンピースご飯			米		グリーンピース 	塩			
		れんこんつくね	鶏肉 卵 味噌	牛乳	パン粉 砂糖	油 ごま	玉ねぎ れんこん	塩 醤油 みりん			
		キャベツのごまあえ			砂糖	ごま	小松菜 キャベツ 人参	醤油			
		味噌汁	味噌 油あげ	わかめ	じゃが芋	きりぼし大根					
25	木	牛乳		牛乳						737 34 24	切り干し大根は大根を細切りにして、お日様の下で干したものです。お日様の下で干すことにより、甘みや栄養が増します。切り干し大根にはカルシウムがたくさん含まれています。
		中華麺			小麦粉			塩			
		五目ラーメンのつけ汁	豚肉 なたね油			ごま油	しょうが にんにく 人参 キャベツ 揚げのこぶし 根深ねぎ	中華スープ 醤油 酒 みりん 塩 こしょう			
		手作り揚げ餃子	豚肉 味噌		砂糖 片栗粉 餃子の皮	油	キャベツ たら しょうが	酒 塩 こしょう オイスターソース			
		切り干し大根のナムル					切り干し大根 きゅうり もやし 人参	ナムルドレッシング			
26	金	牛乳		牛乳						716 31 23	卵には、体をつくるたんぱく質や血液を作る鉄分など、いろいろな栄養素がぎっしりつまっています。そのため、卵は「完全食品」とよばれています。卵の不足が言われていますが、今日の卵は朝霧高原の卵です。
		麦入りご飯			米 麦						
		とりそぼろ入り厚焼き卵	卵 鶏肉		砂糖 片栗粉	油		醤油 塩 こしょう			
		野菜のおひたし		かつおぶし			小松菜 キャベツ 人参 もやし	醤油 酒			
		豚汁 	油揚げ 豆腐 味噌 豚肉		さと芋 ごんにゃく	油	大根 人参 根深ねぎ ごぼう	酒 塩 みりん			
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト							
29	月	牛乳		牛乳						820 32 33	中国料理のひとつである油淋鶏（読み方：ユーリンチー）。揚げた鶏肉に刻んだ長ねぎの入った甘酸っぱいたれがかかっている料理です。ご飯がすすみます。
		麦入りご飯			米 麦						
		油淋鶏	鶏肉		片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ	醤油 純米酢 黒酢			
		マカロニサラダ	ハム		マカロニ 砂糖	マヨネーズ	人参 きゅうり ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう			
		味噌汁	味噌 豆腐	わかめ		玉ねぎ 小松菜					
30	火	牛乳		牛乳						795 34 41	収穫したばかりのじゃが芋は、皮がうすくて、やわらかくて、とてもおいしいです。今日はじゃが芋のそぼろ煮にしました。じゃが芋の煮物は作り方がとても難しいです。
		ツナコーントースト		脱脂粉乳	砂糖 小麦粉	マヨネーズ ショートニング	玉ねぎ ホールコーン パセリ	こしょう			
		ポトフ	豚肉 ワイン ナー		じゃが芋		にんにく しょうが セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	塩 こしょう ローリエ			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	甘夏みかん缶 みかん缶					
31	水	牛乳		牛乳						695 28 20	しょうゆ（醤油）は、和食の味付けにおける基本調味料「さしずせそ」の1つに含まれています。「さ＝砂糖」、「し＝塩」、「ず＝酢」、「せ＝しょうゆ」、「そ＝みそ」のことで、この順番に味付けをすると料理がおいしく仕上がると言われています。
		わかめ入りご飯		わかめ	米 麦						
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		じゃが芋 砂糖 ごんにゃく	油	しょうが 玉ねぎ 人参 片栗粉	醤油 酒 みりん			
		きびなごフライ	きびなご		パン粉 砂糖	油		中濃ソース			
		キャベツのおかかあえ		かつおぶし		キャベツ 人参 もやし	醤油	