

献立予定表



献立表を配布しますが、休校により給食提供が中止になる場合があります。1食の組み合わせなどご家庭の食事の参考にご活用ください。

あついできをつけて
はこびましょう！

日	献立名	主食 汁 主菜 副菜 牛乳	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18月	ごはん 豚汁 白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物	豚汁 白身魚 牛乳	～白身魚と赤身魚の違い～ 今日の主菜は白身魚の「ホキ」です。ホキは白身魚でたんぱく質が豊富で脂分は少なめなのが特徴です。マグロやカツオは赤身魚で寝ている間も泳ぐために必要なミオグロビンという成分が多いので鉄分が白身魚より多いです。	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	だいこん 大根 たま 玉ねぎ ごぼう ねぎ えだまめ	地元産コシヒカリ 米油 強化米 さとう ひまわり油	小学校 705 Kcal 316 g 206 g 2.6 g 94 g	中学校 854 Kcal 373 g 23.1 g 3.1 g 119 g	
19火	ごはん 絹厚揚げごまみそあんかけ じゃこ和え かんきつ	絹厚揚げ ごまみそ 牛乳	～給食クイズ～ 主菜の「絹厚揚げ」は何から作られるでしょう。 ①鶏肉 ②牛乳 ③大豆 正解は③の大豆です。大豆から作る絹豆腐を油で揚げたものが「絹厚揚げ」です。たんぱく質や鉄がたっぷりです。	鶏肉 絹厚揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば	だいこん 大根 たけのこ キャベツ きゅうり かんきつ	地元産コシヒカリ 白すりごま 強化米 さとう かたくり粉	622 Kcal 28.8 g 18.5 g 2.3 g 82 g	776 Kcal 35.4 g 22.4 g 2.7 g 105 g	
20水	ごはん なめこ豆腐のみそ汁 豚肉の梅ソース 海藻サラダ	豆腐 みそ 豚肉 海藻 牛乳	～食べ物仲間分けしてみよう～ 食べ物はそのはたらきによって分けることができます。献立表の右側に仲間分けした食べ物が載っています。赤・緑・黄と3つの色に分けられます。どれもみなさんの体を作ったり動かしたりするために大切です。	豆腐 みそ 豚肉 ハム	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ ねり梅 きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	641 Kcal 29.0 g 21.6 g 2.7 g 77 g	777 Kcal 33.8 g 24.4 g 3.2 g 99 g	
21木	スパゲティ ミートソース カジキのハーブ焼き コーンサラダ ちまき	スパゲティ ミートソース 牛乳	～世界の料理を知ろう～ ミートソースは好きな人も多いメニューだと思いが、どの国の料理か知っていますか？ミートソースはイタリアのポローニャという地方で生まれた料理です。「ラグー」と呼ばれる煮込み料理を参考にして作ったそうです。	豚肉 かじき 大豆	牛乳	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう ちまき	729 Kcal 36.9 g 23.9 g 2.4 g 86 g	845 Kcal 42.9 g 27.2 g 2.7 g 102 g	
22金	ごはん ワンタン汁 みそそばろの具 こんぶ和え ちまき	ワンタン汁 みそ そばろの具 こんぶ 牛乳	～昔から食べられてきた「みそ」～ みそ汁や、炒め物などいろいろな料理に使う「みそ」は日本では伝統食と言われるほど昔から食べられてきました。大豆とこうじ、塩を混ぜて作ります。徳川家康の長生きの秘密は毎日のみそ汁だったとも言われています。	豚肉 なるど 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ えだまめ ごぼう 大根 たまねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン さとう ちまき	610 Kcal 26.8 g 16.8 g 2.1 g 84 g	742 Kcal 30.8 g 18.9 g 2.5 g 108 g	
25月	ごはん マーボー豆腐 はるまき もやしのナムル ミニトマト (小2個、中3個)	マーボー豆腐 はるまき もやし ナムル ミニトマト 牛乳	～もやしの栄養～ ひよろひよろしたもやしに栄養はあるのかな？と思う人もいるかもしれませんが。もやしは豆に水分を与えて、ぐんぐん伸びていく若い芽を食べるのでいろいろな栄養があります。おなかの調子を整える食物せんいも含まれています。	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ミニトマト	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 小麦粉 春雨 さとう	706 Kcal 27.0 g 27.1 g 1.7 g 83 g	852 Kcal 31.9 g 30.4 g 2.1 g 107 g	

26 火	まるパン(切り込み) ABCスープ ハンバーグ ツナサラダ 牛乳	～マナーを守って楽しい給食時間～ 給食を食べている時、姿勢は良いですか？食器を持って食べていますか？主食、主菜、副菜、汁物は正しい位置に おいていますか？マナーを守ると気持ちよく食べられます ね。配膳前の身支度や手洗いも忘れずにしましょう。	鶏肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり	コッペパン ABCマカロニ パン粉 さとう		632 Kcal 25.5 g 22.8 g 3.3 g 79 g	781 Kcal 30.8 g 27.3 g 4.0 g 100 g
27 水	たけのこごはん 春のみそ汁 いかフライ アスパラサラダ 小袋ノンエッグマヨ 牛乳	～春の味「たけのこ」～ 今日は春が旬の「たけのこ」を使ったごはんです。旬は漢 字で「竹かんむり」に「旬」と書きます。たけのこは芽を 出してから「旬日」(約10日間)で竹に成長するのでこの 字を書くそうです。成長が早いみなさんのようですね。	油揚げ みそ いか	牛乳	にんじん 絹さや アスパラガス	たけのこ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	地元産コシヒカリ こんにやく さとう じゃがいも 花ふ	ひまわり油 米油 ノンエッグ マヨネーズ	704 Kcal 26.2 g 26.3 g 2.9 g 87 g	847 Kcal 30.7 g 28.5 g 3.4 g 112 g
28 木	ごはん おぼろ豆腐汁 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜ごまあえ 豆乳プリン 牛乳	～塩こうじを知っていますか？～ 塩こうじはこうじと塩を混ぜて作ります。こうじは食品を 腐りにくくしたり、うまみを引き出したりします。冷蔵庫 がなかった昔から食品を保存させるために使われてきまし た。肉や魚をやわらかくする効果もあります。	ゆし豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう 豆乳プリン	ごま油 白すりごま	634 Kcal 28.7 g 18.4 g 2.1 g 86 g	747 Kcal 33.1 g 19.0 g 2.6 g 108 g
29 金	ごはん ハヤシライス ハムステーキ フレンチサラダ 牛乳	～ハヤシライス～ ハヤシライスは牛肉や野菜をデミグラスソースで煮たもの をごはんにかけた料理です。イギリス料理の「ハッシュド ビーフ」をごはんにかけた日本生まれの洋食とも言われて います。いろいろな野菜のうまみがつまっています。	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	659 Kcal 22.6 g 22.4 g 2.8 g 88 g	731 Kcal 20.6 g 20.5 g 2.6 g 112 g

献立は都合により変更になる場合もあります

食事のマナーを身につけましょう

身支度や手洗いななどの「準備」、いただきますからごちそうさまの間の「食事」、給食室に返却するまでの「片付け」それぞれのマナーをまもって楽しく気持ちの良い給食時間にしましょう。

よい姿勢で食べましょう



こんなことに気をつけましょう



食事の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



給食おすすめレシピ ～簡単にできる一品～

家にある時間が多くなっていますね。簡単にできる給食メニューを作ってみてください。



★キムタクごはん★

材料	分量
ごはん	4人分
油	適量
豚肉(ベーコン)	60g
キムチ漬け	40g
つぼ漬け	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. ごはんはふっくらと炊いておく。豚肉は1cm幅、ねぎは小口切りかみじん切りにしておく。
2. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチ漬け、つぼ漬け、ねぎを入れさらに炒める。
3. 仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。
4. ごはんは炒めた具を混ぜて出来上がり。

- ★豚肉はベーコンにかえても おいしいです。
- ★「たくあん」より「つぼ漬け」が合います。(甘い)
- ★キムチ漬けの野菜の大きさによっては、刻んで使います。



★キャベツの香り和他★

材料	分量(4人分)
キャベツ	120g
きゅうり	20g(1/4本)
たくあん	80g(約1本)
いりごま	小さじ1/2
さとう	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2

作り方

1. キャベツは細切りか千切り、きゅうりは輪切りにする。たくあんはなるべく細めに切る。
2. さとうとしょうゆをよく混ぜて野菜、たくあんと和える。
3. いりごまを混ぜてできあがり。

※野菜はさっとゆでて冷やすと かがさが減ってたくさん食べられます。



★タンドリーチキン★

材料	分量(4人分)
鶏肉(ムネ肉かも)	50g程度4切れ
塩こしょう	少々
ヨーグルト	大さじ3
カレー粉	ひとつまみ
チリパウダー	ひとつまみ
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
中濃ソース	小さじ1

作り方

1. ニーロ袋に鶏肉を入れ、調味料をすべて加えてよく混ぜる。
2. 30分ほど漬けて焼く。オープントースターで焦げ目がつくまでこんがり焼く。

※カレー粉やチリパウダーの量は好みで調節してください。



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222 FAX 62-6639

