



献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						小学校	中学校		
			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]					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん	牛乳	～食品ロスの問題を考えてみましょう～ 10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。食べ物を捨てることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えてしまいます。私たち一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。						684 kcal	831 kcal		
	肉じゃが		豚肉、凍り豆腐		にんじん、絹さや	玉ねぎ、干し椎茸	じゃがいも、こんにゃく、さとう	ひまわり油			26.4 g	31.1 g
	白身魚フライ		ほき			小麦粉、パン粉	こむぎこ	米油			19 g	21.3 g
	のり酢和え		きざみのり	牛乳	キャバツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	98 g			125 g	
			買いすぎ 期限切れ 食べ残し					2.1 g	2.4 g			
3月	コッペパン	牛乳	～生活習慣病ってなんだろ～ 運動不足や夜型生活、脂質・塩分・糖分のとりすぎなど偏った食生活が病気を引き起こすことがあります。生活習慣病は大人の病気ではなく、子供にもあることです。食べすぎや野菜嫌いなどの偏食に注意しましょう！						621 kcal	754 kcal		
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	玉ねぎ、白菜					24.7 g	28.7 g
	パンネのクリーム煮		ベーコン	牛乳、生クリーム		玉ねぎ、しめじ	パンネ	バター			21.2 g	24.4 g
	フレンチサラダ		ハム		にんじん	キャバツ、きゅうり	さとう	ひまわり油			79 g	100 g
								2.5 g	3.0 g			
4月	ごはん	牛乳	～給食クイズ～ 料理のピビンパの『ピビン』とはどういう意味でしょう？ ①かける ②のせる ③まぜる 答えは③ ピビンは「まぜる」、パは「ごはん」という意味で、まぜごはんを意味する料理です。ごはんの上にピビンパの真とナムルをのせてよ～くまぜて食べましょう。						583 kcal	712 kcal		
	マロニースープ		豚肉、たまご、みそ		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、ねぎ	マロニー				24.8 g	29 g
	ピビンパの真					たけのこ	さとう	ひまわり油、ごま油			16.3 g	18.1 g
	ナムル				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ひまわり油			80 g	102 g
								2.2 g	2.5 g			
5月	ごはん	牛乳	～10月9日はスポーツの日～ 2020年に「体育の日」だった名前が「スポーツの日」に変更されました。みなさんは体育の授業以外でどれくらい体を動かしていますか？体を動かすことは体の成長にも脳の成長にも、心にも良いことがたくさんありますよ。						611 kcal	741 kcal		
	豚汁		豚肉、みそ		にんじん	白菜、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく				30.2 g	35.4 g
	さばのカレー焼き		さば								16.9 g	18.8 g
	和風サラダ		わかめ	牛乳	キャバツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	91 g			102 g	
			スポーツの日					2.6 g	3.1 g			
10月	キムチチャーハン	牛乳	～会染小学校希望献立～ 今日のは会染小学校の希望献立です。中華風の献立で考えてくれました。第1希望はキムタクごはんでしたが、どの学校からも選ばれる大人気の献立なので、今回はキムチチャーハンにアレンジしてみました。お味はいかがでしょう？						707 kcal	814 kcal		
	かきたま汁		焼き豚		にんじん	白菜キムチ、ねぎ	地元産コシヒカリ	ひまわり油			34.1 g	39.3 g
	鶏の唐揚げ		なんと、たまご		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ	かたくり粉	米油			20.6 g	23 g
	春雨サラダ		鶏肉			キャバツ、きゅうり、とうもろこし	かたくり粉	米油			81 g	114 g
	春雨		ハム	牛乳	冷凍パイン	春雨、さとう	ごま油	3.9 g	4.5 g			
11月	ごはん	牛乳	～10月10日は目の愛護デー～ パソコンやスマートフォンなどを使用する時間が増え、目に疲れを感じる人も少なくありません。目の働きを助ける栄養素「ビタミンA」が含まれるにんじんやほうれん草、かぼちゃなどを食べて目頃から目の健康づくりに心がけていきましょう。						606 kcal	735 kcal		
	じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	にんじん	ねぎ、ねぎ	じゃがいも				26.1 g	30.7 g
	豚どんの真		豚肉、油揚げ			ごぼう、玉ねぎ	しらたき、さとう	ひまわり油			15.6 g	17.2 g
	小谷漬け和え				にんじん	キャバツ、小谷漬け					78 g	104 g
								2.5 g	3.0 g			

12 木	ごはん	～SDGs 知っていますか？～ SDGsは私		SDGs			地元産コシヒカリ、強化米	636 kcal	763 kcal
	かぶのスープ	たちみんなが、ひとつしかないこの地球で暮らし	ベーコン		チンゲンサイ、にんじん	かぶ、玉ねぎ		23.2 g	27.1 g
	野菜はるまき	続けられる「持続可能な世界」を実現するために			にんじん、にら	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、辛いしいだけ	醬油、さとう、かたくり粉、はるまきの皮	23.6 g	25.9 g
	バンバンジーサラダ	進むべき道を示した、つまりナビのようなもので	鶏肉		にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	75 g	100 g
	牛乳	することが大切です。	牛乳					2.6 g	2.8 g
13 金	ごはん	～酒かす～ お米のうま味が残っている酒					地元産コシヒカリ、強化米	528 kcal	644 kcal
	鶏ごぼう汁	かすは非常に栄養が高いです。みそ漬け焼	鶏肉		にんじん	白菜、ごぼう、玉ねぎ		27.8 g	32.6 g
	赤魚のみそかす焼き	きは酒かすがいいることで、まろやかな味	赤魚、みそ		にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ		10.7 g	11.3 g
	なめたけ和え	になると魚屋さんに教えてもらいました。						82 g	97 g
	牛乳	今日のお魚の味はいかがですか？	牛乳					1.7 g	2.1 g
16 月	ごはん	～給食クイズ～ 豆の状態ではほとんど營					地元産コシヒカリ、強化米	612 kcal	762 kcal
	凍り豆腐のみそ汁	まないので、もやしになると多くなる栄養は	凍り豆腐、みそ	わかめ		玉ねぎ、だいこん、ねぎ		26.1 g	31.5 g
	ハンバーグ照り焼きソース	为什么呢？ ①ビタミンA ②ビタミンC	ハンバーグ			さとう、かたくり粉		18.6 g	22 g
	野菜のおひたし	③ビタミンE 答えは② 発芽してもやしにな			小松菜、にんじん	もやし	さとう	88 g	105 g
	牛乳	ると、ビタミンCなどの栄養成分が合成され	牛乳					2.8 g	3.6 g
17 月	丸パン(切り込み)	～切り込みパン～ 今日は丸パンに切り込み					丸パン	702 kcal	848 kcal
	ポトフ	が入っています。何度も給食でも登場してい	ウインナー		にんじん	玉ねぎ、白菜	じゃがいも	25.3 g	29.7 g
	えびカツ	ますが、ハンバーグやコロッケと合わせてき	えび、たらすり身			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	26.3 g	30.5 g
	コールスローサラダ	ました。今日はえびカツにしてみました。サ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	78 g	110 g
	牛乳	ラダをはさんで食べてもおいしいですよ。	牛乳					3.1 g	3.6 g

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

<p>栄養バランスを考えた献立を提供しています</p>	<p>安心して食べられるよう衛生的に調理しています</p>	<p>地産地消を推進しています</p>	<p>みんなが同じものを食べることができます</p>
-----------------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------

給食時間におけるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

<p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する</p>	<p>給食から、バランスのよい食事について学ぶ</p>	<p>食器を大切に使う</p>	<p>食べられる人は、なるべく残さず食べる</p>
-------------------------------	-----------------------------	-----------------	---------------------------

ペンネのクリーム煮



【材料】分量(4人分)

- ペンネ 40g
- バター 5g
- 玉ねぎ 中1/2個
- ベーコン 40g
- しめじ 1/2株
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 80cc
- 白ワイン 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1/2
- 生クリーム 大さじ1

【作り方】

1. ペンネは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れゆでる。
2. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cmくらいに切り、しめじは石づきをとってほぐす。
3. 温めたフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ベーコン、しめじを加えて炒める。
4. いったん火を止めて、ふるっておいした小麦粉を入れてダマにならないようにまぜる。
5. 牛乳を4～5回に分けて加えてのばす。全部入ったら弱火にかける。
6. 白ワイン、塩・こしょう、コンソメを入れて煮る。
7. ペンネをまぜて、生クリームを入れたら完成！

【お知らせ】

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



※ 牛乳の量でソースのかたさを調節してください。