

# 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			
16金	ごはん	牛乳	～体を動かしましょう～ 人間がじっとして使っているエネルギーは食べ物からとったエネルギーの約3分の1です。3分の2は体を動かすのに必要なエネルギーと成長に必要なエネルギーです。体を動かして、食べ物の働きを十分に活かしましょう。						地元産コシヒカリ,強化米	665 kcal	801 kcal
	おでん		ちくわ,揚げボール,うすたまご	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく	26.9 g	31.5 g		
	はるまき				にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ	薯蕷,さとう,かたくり粉,はるまきの殻	米油,ごま油	22.6 g	24.7 g	
	即席漬				にんじん	キャベツ,きゅうり		83 g	106 g		
19月	ごはん	牛乳	～しょうが～ しょうがはバイキンをやっつけたり、臭みをけしたり、体をあたためる効果があります。給食ですりおろしたものをしようするので、あまり自立たないですが、他のものおいしさを引き出してくれます。						地元産コシヒカリ,強化米	593 kcal	714 kcal
	豚汁		豚肉,みそ	にんじん	にんじん	大根,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	こんにやく	29.2 g	34.1 g		
	いかの生姜焼き		いか					12.7 g	13.6 g		
	ひじきの煮物		さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ひまわり油	87 g	110 g	
20火	米粉パン	牛乳	～フロッキー～ ポトフに入っているフロッキーには、風邪や病気のウイルスから体を守る働きをもつ「ビタミンC」が多く含まれます。一緒に食べる食材のはたらきもよくする優れものです。						米粉パン	606 kcal	738 kcal
	ポトフ		ウィンナー		ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,白菜	じゃがいも	35.2 g	42.5 g		
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉			たまねぎ,りんご	さとう	18.4 g	20.9 g		
	フレンチサラダ					キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	ひまわり油	72 g	91 g	
21水	ごはん(有機無農薬米)	牛乳	～日本人の主食・ごはんをしっかりと食べよう～ ごはんはパンや麺と比べ、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収され、腹持ちが良い食品です。力のもとやエネルギーになるごはんをしっかりと食べ、毎日元気に過ごしてほしいと思います。						有機無農薬米	664 kcal	808 kcal
	ふぶき汁		ゆし豆腐	にんじん,小松菜	たまねぎ,ねぎ	かたくり粉	ごま油	22.8 g	26.5 g		
	豚肉とポテトのかりん揚げ		豚肉			じゃがいも,かたくり粉,さとう	米油	20.9 g	23.8 g		
	大根の香り and え					大根,きゅうり		91 g	116 g		
22木	ごはん	牛乳	～たまごの栄養～ たまごは栄養バランスに優れた食品、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど人間に必要な栄養素がほとんど入っています。ただ、ビタミンCは含まれていないので、野菜や果物を献立で組み合わせるとバランスがよくなります。						地元産コシヒカリ,強化米	644 kcal	856 kcal
	ポークカレー		豚肉	にんじん	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	22.5 g	30.5 g	
	オムレツ		たまご				さとう	18.5 g	24.4 g		
	海藻サラダ		海藻	にんじん	にんじん	きゅうり,キャベツ	さとう	ごま油	93 g	124 g	
26月	ごはん	牛乳	～ごまの栄養～ 小さいですが実はすぐれた栄養を持っています。ごまの適度な油分は肌の調子を良くし、鉄分はイライラをしずめます。またゴマリグナンという成分は血液をサラサラにする効果も持っています。						地元産コシヒカリ,強化米	610 kcal	746 kcal
	中華スープ		鶏肉	にんじん,にら	にんじん,にら	たまねぎ,しめじ,とうもろこし	かたくり粉	27.4 g	32.2 g		
	さばの香味焼き		さば				ごま油	20.2 g	22.9 g		
	ごまマヨサラダ					きゅうり,キャベツ	白すりごま,マヨネーズ(ワレ)	75 g	97 g		

27 火	コッペパン	～給食クイズ～ ほうれん草と小松菜				コッペパン	616 kcal	748 kcal
	コーンスープ	は、見た目がよく似ています、皆さんは見分けられますか？ 横っこに近いところが赤い色をしているのはどちらでしょうか？	ベーコン	にんじん、ほうれん草	たけのこ、とうもろこし、白菜	かたくり粉	27.0 g	31.6 g
	鶏肉のレモンソース	①ほうれん草②小松菜③どちらも 答え①	鶏肉		レモン	かたくり粉、さとう	19.4 g	22.4 g
	大根サラダ	のほうれん草です。			大根、きゅうり、キャベツ	さとう	79 g	100 g
	牛乳		牛乳			ひまわり油	3.1 g	3.6 g
28 水	ごはん	～給食クイズ～ お米の粉を原料にして作られ、よくスープや炒め物に使われる「めん」はどれでしょうか？①春雨②スパゲティ③ビーフン 答え③のビーフンです。ビーフンは米の粉を乾燥させたライスペーパーです。	鶏肉、焼き豆腐	にんじん、にら	白菜、えのきたけ、白菜キムチ	地元産コシヒカリ、強化米	613 kcal	740 kcal
	キムチ鍋		豚肉	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	しらたき	30.3 g	35.1 g
	ビーフン炒め		かつお節	チーズ	キャベツ、きゅうり	ピーフン	15.3 g	17.0 g
	チーズおなか和え		牛乳		デコボン		86 g	99 g
	デコボン						1.8 g	2.3 g
29 木	わかめごはん	～モウカザメ～ 今日の魚はモウカザメです。サメ！！と驚くかもしれませんが、カロリーが低く、たんぱく質の多い鶏肉のような魚です。東北地方で多く水揚げされています。今日はみそ漬け焼きです。味わってみてくださいね。	わかめ	わかめ		地元産コシヒカリ、強化米	597 kcal	725 kcal
	根菜汁			にんじん	ごぼう、大根、ねぎ	さといも、かたくり粉	31.0 g	36.5 g
	モウカザメのみそ漬け焼き		モウカザメ、みそ				14.5 g	16.0 g
	うの花炒り煮		鶏肉、ちくわ、おから	にんじん	しいたけ、たけのこ、ねぎ、だまめ	さとう	80 g	103 g
	牛乳		牛乳				2.9 g	3.3 g

# 寒い時期にも…水分補給が大切です！

「立春」も過ぎ暦の上では春を迎えています  
が、まだまだ寒い日が続きます。栄養バ  
ランスの良い食事で抵抗力を高めて、病気に負  
けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒い時にはあまり意識することがない  
かもしれませんが、水分補給をこまめにしてい  
ますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が  
失われやすくなります。のどの乾燥が風邪の原  
因になることもあります。

給食では牛乳と、温かい汁物が毎日あります。  
体の中から潤ったり温めたりして寒い冬をのり  
切りましょう。

つめたい飲み物だと体が冷えてしまうので、  
温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！

## 献立紹介☆鶏肉のバーベキューソース

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉	50g程度4切れ	1.鶏肉に塩こしょうで下味をつけ10分程置く。 2.オーブンかフライパンで鶏肉を焼く。 3.焼いている間にソースを作る。 小鍋におろし玉ねぎ、おろししょうがを入れ みりんを加えて煮立たせる。 さとうとしょうゆを加え、最後にすりおろし りんごを加えてひと煮立ちさせる。 4.鶏肉にバーベキューソースをかけてできあがり。 ※玉ねぎはみじん切りにしてよく炒めてソースに してもおいしいです！
塩こしょう	少々	
おろし玉ねぎ	小1/2個	
おろししょうが	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
すりおろしりんご	りんご1/2個分	
さとう	小さじ1	

## 献立紹介☆チーズおなか和え☆

材料	分量(4人分)	作り方
キャベツ	120g	1.キャベツは細切りか千切り、きゅうりは輪切りにする。 チーズは小さく角切りにする。 2.野菜、チーズ、かつお節と薄口しょうゆを和える。 ※野菜はさっとゆでたり、レンジで加熱して冷やすと かさが 減ってたくさん食べられます。 ★チーズとかつお節の意外な組み合わせがおいしい和え物です。
きゅうり	20g(1/4本)	
チーズ	お好みの量	
かつお節	二つまみ	
薄口しょうゆ	小さじ2	

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。  
TEL62-6222 FAX62-6639

給食センター  
ホームページも  
ぜひご覧ください。

