

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1月	牛乳・ごはん		牛乳	《かみかみメニューの日だよ！》		米			548	
	焼きししゃも		ししゃも						24.8	
	切り干し大根のソース炒め	ふた肉 平天		にんじん ねぎ	切り干し大根 キャベツ 太もやし		油	コンソメ ウスターソース しょうゆ	727	
	かきたま汁	たまご とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	33.2	
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまな予防に効果的です。								家庭でとうろく	いも類	
2月	牛乳・パン・レーズンクリーム		牛乳	《八十八夜について知ろう！》		パン	レーズンクリーム		679	
	五目ビーフン	ふた肉 ちくわ		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ だけのこ 干しいたけ	ビーフン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	27.0	
	もやしの中華あえ		とりささみ	にんじん	太もやし だいこん きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	853	
	お茶豆	大豆 きなこ粉				さとう	ごま油	抹茶 塩	33.9	
5月2日は「八十八夜」です。春から夏に移るふしめの日で、この日につき取られたお茶は、古来より不老長寿の縁起物とされています。								家庭でとうろく	海藻類	
8月	牛乳・ごはん(中学のみ:のり佃煮)		牛乳 (中学のみ:のり佃煮)	《たんごの節句について知ろう！》		米			647	
	かき揚げうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん		だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	19.5	
	(しらすとたまねぎのかき揚げ)	ちくわ	しらす干し	にんじん	たまねぎ	てんぷら粉	油		829	
	茎わかめのあえもの・かしわもち		茎わかめ佃煮		キャベツ きゅうり	かしわもち		しょうゆ	23.9	
5月5日は「たんごの節句」でした。鯉のぼりをあげ、かしわもちやちまきを食べて男の子の健やかな成長をお祝いする日です。								家庭でとうろく	大豆製品	
9月	牛乳・パン		牛乳	《ポークビーンズについて知ろう！》		パン			612	
	ポークビーンズ		ふた肉 大豆	にんじん トマト (缶) バセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ さとう	油	コンソメ クETCHAP ウスターソース しょうゆ 塩	24.2	
	チッスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ポテトチップス さとう	油	酢 塩 こしょう	819	
	(中学のみ:ウインナー)	(中学のみ:ウインナー)							33.5	
ポークビーンズは、アメリカの開拓(かいたく)時代から食べられてきたアメリカ西部の料理です。豆とお肉、野菜をトマト味で煮込んだ料理です。								家庭でとうろく	魚介類	
10月	牛乳		牛乳	《1年生がむいた「グリンピース」だよ！》					541	
	ピースごはん・白身魚のみそマヨ焼き	ほき 米みそ			グリンピース	米	マヨネーズ	酒 塩・しょうゆ	23.8	
	たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ	700	
	豆腐汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきだけ			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	29.0	
グリンピースはえんどう豆のことで、4月から6月が旬の食材です。グリンピースは熟(じゅく)した生の実を取り出して食べます。								家庭でとうろく	いも類	
11月	牛乳・パン		牛乳	《旬の食材「アスパラガス」を知ろう！》					641	
	じゃがいもグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油	コンソメ ホワイトルウ 塩 こしょう	27.0	
	アスパラガスのソテー			アスパラガス	キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	810	
	麦のスープ		ふた肉	こまつな	たまねぎ はくさい 太もやし	押麦		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.1	
アスパラガスは南ヨーロッパ生まれで、江戸時代に観賞用としてオランダ人によって伝えられました。大正時代になり食べられるようになりました。								家庭でとうろく	魚介類	
12月	牛乳		牛乳	《ひじきで鉄分補給！》					649	
	チキンカレーライス(麦ごはん・ルウ)	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく	米 押麦 じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 クETCHAP ウスターソース	21.7	
	ひじきサラダ		かまぼこ	干しひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	833
	フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						26.1	
ひじきはカルシウム等のミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も多く含んでいて、鉄分も豊富なので貧血予防に効果的です。								家庭でとうろく	たまご	
15月	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかししいみそ汁」の日だよ！》		米			641	
	とり肉のさっぱり煮	とり肉			しょうが にんにく	さとう		酢 しょうゆ みりん	26.7	
	小松菜のいためもの	ベーコン		こまつな	太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
	やかししいみそ汁		とうふ 油あげ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	
やかししいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。								家庭でとうろく	くだもの	
16月	牛乳・パン		牛乳	《1年生がむいた「そらめ」だよ！》		パン			649	
	スパゲティポリタン		ベーコン ウインナー	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ	スパゲティ さとう	油	クETCHAP ウスターソース 塩 こしょう	24.2	
	そら豆サラダ		ツナ水煮	海藻	にんじん	そらめ だいこん	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	885
	オレンジ(中学のみ:チーズ)		(中学のみ:チーズ)		オレンジ				32.8	
そらめは、さがが空をむいて生えていることからこの名がつけました。豆はふわふわのわたに包まれてさやに入っています。								家庭でとうろく	大豆製品	
17月	牛乳・ごはん		牛乳	《たけのこを味わおう！》		米			575	
	ちいめんふりかけ		しらす干し			さとう	ごま	しょうゆ みりん	23.8	
	たけのこの煮物		ふた肉 生あげ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	739	
	土佐酢あえ		かつお節	にんじん	はくさい 太もやし きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.5	
たけのこは春が旬の食材で、生長が早く10日間で竹となってしまいます。食物繊維がたっぷりの食材です。								家庭でとうろく	海藻類	
18月	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《朝ごはんを食べよう！》		パン	チョコ大豆クリーム		610	
	ちゃんぽん	ふた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ とうもろこし	ちゃんぽんめん		中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	24.1	
	焼きぎょうざ	ぎょうざ							790	
	塩くらげの中華あえ	塩くらげ		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	30.8	
朝ごはんには「脳のエネルギー補給で集中力がアップ!」「体温が上昇して体が元気に活動!」「腸を刺激して便通が円くなる!」効果があります。								家庭でとうろく	きのこ類	

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(100gあたり) たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
19 金	牛乳		牛乳	《かんぴょうについて知ろう！》					596
	ぶた玉どんぶり(ごはん・具)	ぶた肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩	24.1
	かんぴょうのあえもの	かまぼこ		にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	765
	いいことアーモンドのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	29.6
かんぴょうは、ユウガオの果肉(かにく)を細長くしてかんそうさせたものです。まさすしの具に用いられます。栃木県の特産物です。									家庭でとろう 大豆製品
22 月	牛乳・ごはん		牛乳	《沖縄料理について知ろう！》		米			552
	肉みそ	ハム ぶたミンチ 赤みそ			たまねぎ にんにく	さとう		酒 みりん	22.7
	にんじんしりしり		ツナ水煮	にんじん	とうもろこし	さとう	ごま ごま油	中華だし しょうゆ	709
	もずく汁		もずく	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきだけ			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	27.9
沖縄県では、ぶた肉や海藻、野菜などがたくさん食べられています。もずくを代表とする海藻は、健康によい食材で、長寿の秘訣です。									家庭でとろう いも類
23 火	牛乳・パン		牛乳	《乳製品でカルシウム補給！》		パン			554
	カレーポトフ		とり肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ カレー粉 ウスターソース しょうゆ	22.3
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり	油	さとう	酢 塩 こしょう	745
	(中学のみ:ウインナー)	(中のみ:ウインナー)							30.9
チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。成長期のお子さんにとってとても大切な栄養です。歯や骨を丈夫にするにはたらきをもっています。									家庭でとろう 魚介類
24 水	牛乳・ごはん		牛乳	《大豆製品について知ろう！》		米			582
	梅ふりかけ		しそわかめ		梅干し		ごま		26.0
	炒いどうふ		とうふ たまご とりミンチ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	746
	しらすと野菜の甘酢あえ		しらす干し	にんじん	太もやし はくさい きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	31.8
大豆製品には、きな粉・豆乳・おから・豆腐・厚揚げ・油あげ・がんもどき・ゆば・納豆・みそ・しょうゆなどいろいろあります。									家庭でとろう きこ類
25 木	牛乳・パン		牛乳	《じゃがいもについて知ろう！》		パン			661
	とり肉のパン粉焼き		とり肉			パン粉	マヨネーズ	しょうゆ	27.5
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	831
	豆と野菜のスープ	白いんげん豆 大豆 ペーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.5
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりと摂ることができます。									家庭でとろう 海藻類
26 金	牛乳・ごはん		牛乳	《「まごわやさしい」の日だよ！》		米			620
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	27.4
	スナッペンえんどうのさと炒め	ベーコン			スナッペンえんどう 太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	774
	ごまみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	ごま	醤油	31.9
ま(め)・ご(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(いたけ)・い(も)が入っています。日本人の体によい、日本古来の食材です。									家庭でとろう くだもの
29 月	牛乳・ごはん		牛乳	《かつおについて知ろう！》		米			618
	かつおとじゃがいもの甘辛がらめ	かつお			えだまめ しょうが	じゃがいも かたくり粉 さとう	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	26.8
	昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			しょうゆ	795
	なめこ汁	とうふ 麦みそ	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん 白ねぎ				醤油	33.2
かつおは今の旬の魚です。「目には青葉 山ほととぎす 初かつお」という有名な俳句もあります。高知県ではたくさんのかつおが水揚げされます。									家庭でとろう 緑黄色野菜
30 火	牛乳・パン		牛乳	《メキシコ料理について知ろう！》		パン			553
	チリコンカン		ぶたミンチ 大豆	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	パン粉 さとう		コンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チリミックス 酒	23.4
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ 太もやし しめじ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	743
	グレープフルーツ・(中学のみ:チーズ)		(中のみ:チーズ)		グレープフルーツ				30.9
チリコンカンはメキシコの家庭料理です。豆を使った煮込み料理で、ピリッと辛いチリパウダーをきかせた料理です。									家庭でとろう 小魚類
31 水	牛乳・ごはん		牛乳	《梅干しで元氣回復でパワーアップ！》		米			597
	わかめふりかけ		しそわかめ しらす干し			じゃがいも 糸こんにゃく さとう かたくり粉	ごま油		22.4
	じゃがいものそばろ煮	ぶたミンチ 生あけ		にんじん さやいんげん	たまねぎ		油	しょうゆ 酒 みりん	768
	梅かつおあえ	かつお節	にんじん こまつな	梅干し キャベツ 太もやし	さとう			しょうゆ	27.6
梅は、元氣回復に効果的なクエン酸を多く含んでいます。また、強い殺菌力をもっており、食中毒予防に効果的です。									家庭でとろう たまご

今月の予定

(川西中)15日:全校給食なし 17・18日:2年給食なし 17・18・19日:3年給食なし



26日は『まごわ(は)やさしい』の日

ま:とうふ ご:ごま わ(は):わかめ や:たまねぎ にんじん ねぎ しょうが スナッペンえんどう 太もやし とうもろこし
さ:さば し:えのきだけ い:じゃがいも

15日は『やかましいみそしる』の日

や:にんじん ねぎ たまねぎ
か:わかめ
ま:とうふ 油あげ
し:しめじ
い:じゃがいも



(29日に出版)

<作り方>

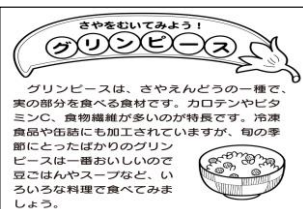
1. じゃがいもは角切りにして、素揚げする。
2. かつおはでんぷんをまぶして揚げる。
3. にんじんは枝豆は下ゆえをしておく。
4. 調味料を煮立て、たれをつける。
5. 1と2と3とごまをたれでからめる。

<材料>4人分
かつお(角切り).....120g
でんぷん.....120g
じゃがいも.....80g
揚げ油.....適量
にんじん(いちょう切り).....40g
むき枝豆.....20g
おろししょうが.....小さじ1
砂糖.....大さじ1
醤油.....大さじ1
酒.....小さじ2
白ごま.....小さじ10g

ビタミン&鉄が豊富！
そら豆



独特の香りと風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆえにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。



春が旬の「かつお」は脂がのっているのので、たたきや油で揚げるなどの調理法で食べるとおいしくいただけます。たんぱく質や鉄が多く、栄養価が高いので、しっかり食べたいですね。