

日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	
		ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	上: 小学生 下: 中学生			ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	上: 小学生 下: 中学生	
9 (金)	コッペパン まつかせ やき あけぼの サラダ ななくさがゆ	ぎゅうにゅう ロースハム とりひきにく とりにく・みそ (けずりぶし)	パン・パンこ こめ・さとう さんおんとう ごま・アーモンド マヨネーズ	かぶのは・かぶ キャベツ・だいこんば だいこん・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・ブロッコリー ほうれんそう・しめじ	663 749	27 (火)	さけの ふりかけ ごはん おろしあえ	ぎゅうにゅう・のり ひじき・しらすぼし かつおぶし・さけ てんぷら・ぶたにく とりひきにく・たまご (けずりぶし)	ごめ・じゃがいも さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・えのきだけ ほししいたけ	654 755	
	ごはん かぶの すのもの メルルーサの タルタルソース やき じゃがいもの なんばんに	ぎゅうにゅう わかめ・メルルーサ ぶたにく・たまご みそ	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・えだまめ かぶ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん パセリ・ほししいたけ	682 814	28 (水)	やきとり おむすびのぐ ごはん とうふ サラダ	ぎゅうにゅう たいの ホイルやき はれひめ わかめ スープ	ごめ・はるさめ さとう・みずあめ ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・はれひめ えのきだけ・しょうが	666 766	
14 (水)	ごはん あおなと たまごの あますあえ ハニーレモン プライドチキン ほうとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・たまご みそ・(にぼし) (けずりぶし)	うどん・こめ こめこ・でんぶん さんおんとう はちみつ こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ だいこん・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし・レモン ほししいたけ・しょうが	645 777	29 (木)	カルシウムの日 もちむぎの ごはん きりぼし だいこんの すのもの	ハンバーグ こんさい カレー	ぎゅうにゅう しらすぼし いのししひきにく ぶたにく	もちむぎ・パンこ こめ・さといも じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら カレーワ	きゅうり・ごぼう きりぼし・だいこん たまねぎ・にんじん れんこん・しょうが にんにく	726 827
	ごはん ごしきあえ ぶたにくの しようがいため みたらし団子 おにしめ	ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ さけ・ぶたにく とりにく (こんぶ)	こめ しらたまだんご でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・れんこん ほししいたけ・しょうが	622 808	30 (金)	いまばりさん コッペパン はくさいと じゃこの サラダ	さといも コロッケ もちむぎの スープ	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし とりひきにく・ たまご (にぼし)	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ さといも じゃがいも さんおんとう いちごジャム こめあぶら	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・パセリ	631 719
16 (金)	レモンパン ちゅうか サラダ ワイン いりオムレツ ビーフン スープ	ぎゅうにゅう わかめ・アガ ぶたにく やきぶた・たまご	パン・ビーフン じゃがいも・さとう ぶたにく ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・ほししいたけ	650 752		きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介					
	ごはん ビビンバの ぐ いかの さらさあげ もぞくじる	ぎゅうにゅう とうふ・もぞく いか・ぎゅうにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ じやがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・えのきだけ しょうが・ににく	677 780							
20 (火)	ピースの日 ごはん スタミナ なつとう ぶりの てりやき ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ なつとう・ぶり ぶたにく とりひきにく・みそ (にぼし)	こめ・さつまいも さとう・ごまあぶら	こんにやく・ごぼう にんじん・ににく ねぎ・ほうれんそう しょうが	655 816							
	ごはん い～よかん サラダ アドボ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こめ・こめこ じやがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん ににく・ねぎ ブロッコリー・レタス いよかん みかんジュース えのきだけ	625 728							
22 (木)	ごはん にくだんごの あますに のつべいじる はるさめ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム にくだんご (けずりぶし)	こめ・さといも じやがいも でんぶん・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが	699 804							
	コッペパン マカロニ サラダ じゃがいもの ココット ファイバー スープ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ	むぎ・パン マカロニ じゃがいも・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ほうれんそう・しめじ しょうが	664 752							
26 (月)	たいめし あますあえ とりにくの しおこうじ からあげ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・たい かにかまぼこ とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ さといも・でんぶん さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ほうれんそう・しいたけ しょうが	655 790							

きゅうしょく
こんだて
しょうかい
給食の献立紹介

<材料 4人分>

いよかん 60 g

食塩

小さじ 1/5

レタス 30 g

みかんジュース

おお
大き
さじ 1

プロッコリー 90 g

こめこ
米粉

小さじ 1/6

キャベツ 90 g

みず
水

小さじ 1

りんご酢

りんご
酢小さじ 1
きょう
強

砂糖

さとう
砂糖

小さじ 2

淡口しょうゆ

うすくち
淡口
しょうゆ

小さじ 1/3

<作り方>

① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割き、レタスはちぎる。

② キャベツはせん切り、プロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。

③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。

④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。

いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親します。

みなさんにとって、良いことがありますように。

こんねんど
しゅん
い
今年度は旬を生かした献立を紹介します。げんえん
減塩ポイント！
いよかんとみかんジュースの甘味と酸味、
こめこ
采粉でつけたとろみの効果で、少量の
ドレッシングでも野菜となじみます。じゅん
しょくさい
【旬の食材】
いよかん
プロッコリーいっしょ
一緒にくッキング♪
いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。
しょう
ちゅうがくせい
小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！