

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (月)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 味噌 豚肉	牛乳	トマト ビーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	771	31.2	21.6	3.08
		根菜とひじきのソテー		ひじき	人参	ごぼう とうもろこし にんにく れんこん		オリーブ油				
		野菜スープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱		サラダ油				
		フルーツケーキ		牛乳		バナナ レーズン 黄桃	ミックス粉 きび砂糖	マーガリン				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
2 (火)	○	ツナピラフ	ツナ あさり	牛乳 / チーズ		玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	798	32.8	27.0	2.68
		豚肉のはちみつ焼き	豚肉			生姜	はちみつ	サラダ油				
		マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	じゃが芋	サラダ油				
		ミネストローネスープ	赤いんげん豆 ベーコン		トマト 人参 パセリ	キャベツ セロリ 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		★抹茶ミルクゼリー		寒天 牛乳			砂糖	生クリーム				
8 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		760	35.7	26.7	2.11
		鯖のカレー焼き	鯖			生姜						
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		太平燕 (タイビーエン)	いか えび なんと 鶏肉 うずら卵		人参 さやえんどう	生姜 たけのこ 玉葱 白菜 きくらげ	春雨	ごま油 サラダ油				
		黒糖カシューナッツ					黒砂糖	カシューナッツ				
9 (火)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	795	29.6	20.8	2.84
		ひじきと野菜の和え物		ひじき	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		ごま仕立ての味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ	じゃが芋 こんにゃく	ごま				
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	白玉 砂糖					
		小魚		煮干し								
10 (水)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	747	30.3	30.3	2.61
		チリコンカン	赤いんげん豆 豚肉	チーズ	人参	玉葱 にんにく グリンピース	小麦粉	バター サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま油 ごま サラダ油				
		豆乳ポテト	豆乳	チーズ			じゃが芋	バター				
		★河内晩柑 (かわちばんかん・柑橘果物)				河内ばんかん						
11 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		725	28.3	17.3	3.01
		鯖の梅煮	イワシ			梅干し	砂糖 でん粉					
		磯香和え		のり	小松菜	もやし	きび砂糖					
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		じゃが芋だんご汁	油揚げ 鶏肉		人参	大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
ひとくちぶどうゼリー					ゼリー							
12 (金)	○	野沢菜チャーハン	豚肉	牛乳	野沢菜	とうもろこし	米 麦	ごま サラダ油	779	28.2	23.6	2.90
		★春巻き	豚肉			生姜 玉葱 もやし たけのこ きくらげ	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		小松菜とわかめのナムル		わかめ	小松菜	もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		にら卵スープ	豆腐 卵		にら 人参	長葱	でん粉	ごま油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (月)	○	みそ味つけ麺	味噌 豚肉	牛乳 / いわし節 かつお節	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	中華麺 でん粉 きび砂糖	サラダ油	813	32.8	25.6	3.01
		イカとカシューナッツの揚げ煮	いか		ビーマン	生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		大納言ケーキ	豆乳				ミックス粉 砂糖	バター				
		ミニトマト			ミニトマト		甘納豆					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
16 (火)	○	★雑穀ごはん		牛乳			米 麦 ひえ あわ アマランサス		751	35.2	23.5	3.06
		鯖のごまダレ焼き	サバ				きび砂糖	ごま				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		じゃが芋とひじきの煮物	油揚げ 鶏肉	ひじき	人参		じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		呉汁	大豆 味噌 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく					
17 (水)	○	プルコギのせご飯	豚肉	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 にんにく 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油	813	38.7	24.7	3.29
		鯖のみりん干し	イワシ				砂糖					
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		八珍豆腐汁	豆腐 味噌 鶏肉		小松菜 人参	たけのこ 長葱 干し椎茸	でん粉	ごま油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					

今日は八十八夜。立春から数えて88日目の日を指します。農家では稲の種まきや茶摘みが始まります。

河内晩柑は外観や大きさが似ていることから和製グレープフルーツと呼ばれます。栽培県や農協、生産者によって美生柑、宇和ゴールド、ジュシーフルーツなど様々な呼び名があります。

今日は手づくりの春巻きです。給食室で440本の春巻きを1本ずつ丁寧に包み、色よく揚げて提供します。

今日のご飯には、麦の他にひえやあわ、アマランサスを加えています。白米に足りない栄養素を補えます。もちもち、プチプチとした食感も楽しめます。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キ-	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
18 (木)	○	バターライスえびクリームソースかけ	いんげん豆 えび	牛乳/ チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター	774	28.5	26.7	2.90
		ひじきのマリネ	ベーコン	ひじき		キャベツ きゅうり	でん粉	サラダ油				
		レンズ豆とうずら卵入り野菜スープ	レンズ豆		小松菜 人参	大根 玉葱	砂糖	サラダ油				
		小魚	うずら卵	煮干し								
19 (金)	○	白飯		牛乳/			米 麦		739	35.7	19.2	3.02
		鶏肉の山椒焼き	鶏肉									
		三色和え			小松菜 人参	キャベツ						
		せんべい汁	油揚げ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	南部せんべい	サラダ油				
		揚げ高野の味噌がらめ	大豆 高野豆腐	味噌			でん粉 きび砂糖	大豆油				
		河内晩柑 (かわちばんかん・柑橘果物)				河内ばんかん						
22 (月)	○	枝豆ちらし寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳/	人参	枝豆 レモン 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	777	31.6	25.5	3.16
		かつおフライ	かつお				きび砂糖	大豆油				
		からし和え			小松菜	白菜 もやし	パン粉 バッター粉					
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのき茸	でん粉					
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
23 (火)	○	黒糖パン		牛乳/			黒糖パン		706	33.8	25.5	3.03
		タラとポテトのグラタン	タラ	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ	小麦粉 じゃが芋	バター				
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油				
		チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
24 (水)	○	白飯		牛乳/			米 麦		807	32.2	20.7	2.20
		鯖のねぎ味噌かけ	味噌 サウラ			長葱	でん粉 砂糖					
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		ひたし豆	青大豆									
		★いもたき	油揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	干し椎茸	白玉粉 こんにやく	里芋 砂糖				
		はちみつレモンゼリー					ゼリー					
25 (木)	○	ドライカレー	大豆 豚肉	牛乳/ チーズ	トマト 人参 ピーマン	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター	807	26.2	22.3	2.75
		ブロッコリーとじゃが芋のサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 きび砂糖	ごま油				
		フルーツ杏仁				みかん 黄桃	砂糖 杏仁豆腐	サラダ油				
		小魚		煮干し								
26 (金)	○	白飯		牛乳/			米 麦		739	28.8	23.2	2.97
		ししゃものごま天ぷら		ししゃも			小麦粉 天ぷら粉	ごま 大豆油				
		柚子香和え			小松菜	白菜 もやし ゆず	きび砂糖					
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	こんにやく 里芋	サラダ油				
		玉ねぎと豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	油揚げ	わかめ	玉葱	きび砂糖					
		ミニトマト			ミニトマト							
29 (月)	○	ピザトースト	豚肉	牛乳/ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	769	30.3	27.5	2.90
		大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま				
		★米粉クリームシチュー	いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉葱 とうもろこし 枝豆	米粉 さつま芋	生クリーム				
		冷凍パイ	鶏肉			パイ	サラダ油					
		小魚		煮干し								
30 (火)	○	きんぴらご飯	油揚げ	牛乳/	人参	ごぼう	米 麦 しらたき	ごま ごま油	741	33.9	20.0	3.54
		メルルーサのホイル包み焼き	メルルーサ		ピーマン	玉葱 えのきたけ しめじ	きび砂糖	バター				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	高野豆腐 味噌	わかめ		玉葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		粒アーモンド						アーモンド				
31 (水)	○	チンジャオロースー丼	豚肉	牛乳/	人参 ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	米 麦 でん粉	サラダ油	759	26.6	21.2	2.14
		さつま芋のシナモン揚げ					さつま芋	大豆油				
		豆腐とうずら卵のスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	小松菜 人参	玉葱	グラニュー糖	ごま油				
		冷凍みかん	うずら卵			みかん						
平均栄養量									768	31.5	23.6	2.86

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

ご飯を中心に汁物と3種のおかずをそろえた一汁三菜の献立です。今日は大豆と大豆製品を使用したご飯に合うおかずをつけています。

「いもたき」は昨年9月に愛媛県大洲市の郷土料理として紹介しました。白玉が入った珍しい煮物です。

米の消費拡大の取組の一環として、米粉を使った商品が増えていきます。今日のシチューは米粉でとろみをつけています。あっさりとした味わいに仕上がります。