









～ 一年のまとめの月です。この一年どのようなしよくせいかつをおくってきたか ふりかえてみましょう。～

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱくしつ	しつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	シュガーあげパン♪	ぎゅうにゅう／		パン さとう あぶら	626	23.8	21.4	2.17
		ポテトサラダ♪		にんじん きゅうり	じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら	チリコンカンとは、メキシコ風アメリカ料理で「チリ（唐辛子）とカルネ（牛肉）」を意味するスペイン語が語源とされています。給食では、豚肉と鶏肉・大豆で作っています。			
		チリコンカーン♪	だいず ぶたにく とりにく	トマト にんじん たまねぎ グリンピース パプリカ にんにく	こむぎこ でんぶん あぶら				
		アセロラゼリー♪	かんてん	アセロラ レモンかじゅう	さとう みずあめ				
2 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
タアサイパオズ		ぶたにく とりにく ひじき だいず	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ラード	今日の給食に出ている「切り干し大根」は、干切りにした大根を天日で干して乾燥させて作った、日本に古くから伝わる「保存食」です。切り干し大根は、生の大根とは違った風味があり、栄養価が上がります。				
きりぼしだいごんのナムル			こまつな にんじん きりぼしだいごん もやし にんにく	さとう ごま ごまあぶら					
たまごいりはるさめスープ♪		わかめ とりにく たまご	にら レタス たまねぎ しいたけ	でんぶん はるさめ					
かんこくのり		のり		ごまあぶら					
3 (金)	○	ちらしずし♪	ぎゅうにゅう／	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ					こめ さとう
いかのかりんあげ♪		いか			でんぶん さとう あぶら	「吉野汁」とは京都の郷土料理で、すまし汁にくず粉（くずというマメ科の植物からとれるでんぶん）を溶いてとろみをつけた汁です。具には、はんぺん、竹の子、しいたけが使われることが多く、今日は桃の節句（ひな祭り）なので、紅白のはんぺんあられを入れました。			
なのはなのおひたし		かつおぶし	なのはな にんじん ほうれんそう もやし						
よしのじる		とりにく とうふ あぶらあげ わかめ はんぺん(さめ たら やまいも)	だいごん たけのこ ねぎ えのきたけ	でんぶん					
ひなあられ かんとうふう				うるちまい さとう					
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
さばのみそに♪		さば みそ		さとう	「けんちん汁」は、修行僧が食べていた精進料理（肉・魚などは使わず、野菜や豆類などで作る料理）の建長寺汁が変化したという説があります。今日は、和食の中で人気のあるメニューです。				
いそかあえ♪		のり	こまつな にんじん はくさい	さとう					
けんちんじる♪		なまあげ こんぶ	ごんにやく にんじん ごぼう だいごん ねぎ しいたけ	さといも					
7 (火)	○	スパゲティミートソース♪ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん たまねぎ えのきたけ セロリー にんにく					スパゲティ あぶら パター こむぎこ ラード さとう
じゃがいもとえどなのサラダ			えどな とうもろこし 	じゃがいも さとう あぶら	今日のスパゲティミートソースに入っている、セロリーの香りには、不安やイライラを鎮めたり、食欲が増したりする効果があります。また、血をサラサラにしてくれる働きもあります。今日の給食では、葉の部分も使用しています。				
ヨーグルト♪		ヨーグルト かんてん ゼラチン	“えどな”はこまつなのいっしゅで、ちばけんの のうかのかたが、ねんじゅうえいようのあるお いしいこまつなをとれるようにとつくれたやさ いです。	さとう					
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／						こめ
おかか ふりかけ		かつおぶし のり あおさ たまご だいず とりにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	ごま さとう こしあん でんぶん こむぎこ みずあめ あぶら	「日本食は健康的」と外国でも注目されています。ご飯を中心とした一汁三菜（ご飯、汁物、おかず三品。給食ではおかず二品なので汁物を具だくさんにしています。）で、栄養バランスの取りやすい食事です。				
とりにくのからあげ♪		とりにく		でんぶん ごまあぶら あぶら					
さといもとだいごんのにももの		ツナ	にんじん あおねぎ だいごん 	さといも さとう					
とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ							
9 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	668	29.5	19.5	2.08
		チンジャオロース♪	ぶたにく	ピーマン たけのこ もやし しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら	“チーズ春巻き”は、モッツアレラチーズ、ゴーダチーズ、パルメザンチーズの3種類のチーズを使用した、コクと深みのあるチーズソースにマカロニを加えた春巻きです。			
		チーズはるまき	チーズ ゼラチン		マカロニ こむぎこ さとう あぶら みずあめ でんぶん コーンフラワー				
		チンゲンサイのたまごスープ	とうふ わかめ たまご	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	ごま				
10 (金)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう				
たらいりグラタン		ぎゅうにゅう チーズ とうふ すけとうたら	たまねぎ パセリ 	こむぎこ パター あぶら でんぶん	とうふ、はい豆腐が入ったホワイトソースに、すけとうたらを入れ、パセリとチーズをトッピングし焼きあげました。さかなが苦手な人も、クリーミーでおいしいグラタンなので、ぜひ楽しみにしてください。				
はなやさいの たまねぎソースあえ		ツナ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ しょうが						
にくだんごとやさいのスープ		とりにく だいず	にんじん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも でんぶん パンこ さとう					
ドライブルー			ブルー						

～ 一年のまとめの月です。この一年どのようなしよくせいかつをおくってきたか ふりかえてみましょう。～

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

※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。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム(摂取エネルギーの20～30%)、塩分/2グラム未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

♪10月から3月までの給食で、各学校からリクエストいただいたメニューを取り入れました。たくさんのリクエストありがとうございました。♪印がリクエストメニューです。

Section titled '<“食”は生きる基本>' explaining the importance of eating for health and vitality.

Section titled '1年間の給食をふりかえろう' (Reviewing the school lunch over the past year).

