

～ 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				
ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	616	25.6				
2 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	616	25.6	18.1	1.86
		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	634	29.1	17.5	3.81
		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				
ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	624	23.2				
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	624	23.2	18.5	2.21
		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				
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	615	24.3				
7 (火)	○	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 いす。	さとう				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	658	27.0	22.3	2.15
		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		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	しょうが にんにく	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				
こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	635	26.9				
10 (金)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	635	26.9	19.5	2.23
		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				
ドライブルーン		ブルーン							

～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 table with columns for date, meal 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。



Box with text: <“食”は生きる基本> 人 + 良 => 食

“人”を“良”くすると書いて“食”になります。“食”は人の心と体を良くします。私達は、食べ物から命をもらって生きています。つまり、“食”は生きる基本です。...



Box with text: 1年間の給食をふりかえろう 学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？...

Summary table row: 平均栄養量 651 27.2 19.9 2.27