



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事のあいざつをきちんとしよう」

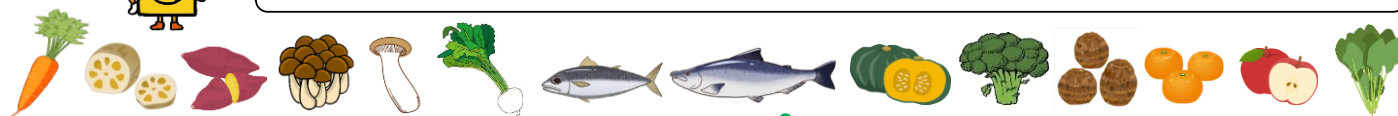
日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分 (kcal)
	主食	副菜	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1水	主食	ごはん					米		896
	煮物	煮みそ	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		人参 ねぎ	大根 ごんにやく しょうが	里芋 砂糖		
	主菜	さつまいもコロケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	
	副菜	ごぼうのスパイシーサラダ	鶏肉		人参	ごぼう 大根 とうもろこし	ノエッグ マヨネーズ		
2木	その他	牛乳		牛乳					838
	主食	ぎしめん					きしめん		
	汁物	五目あんかけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		人参 ねぎ チンゲンサイ	白菜 干し椎茸	でん粉		
	副菜	アカシャエビのかき揚げ	アカシャエビ 大豆	ひじき	人参 三つ葉	玉葱	さつまいも 小麦粉 でん粉	油	
6月	その他	牛乳 マスカットゼリー		牛乳			マスカットゼリー		810
	主食	ごはん					米		
	汁物	野菜の粕汁	生揚げ 米みそ かつじみそ		人参 南瓜 ねぎ	ごんにやく 大根	さつまいも		
	主菜	鯖の八丁みそ煮	鯖 八丁みそ		人参	切り干し大根 たくあん きゅうり	砂糖		
7火	副菜	切り干し大根のたくあん和え							858
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		
	煮物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	たけのこ 玉葱 しょうが にんにく	砂糖 でん粉		
8水	主菜	しゅうまい(3)	豚肉 鶏肉			玉葱	でん粉	油	806
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節	小松菜 人参		キャベツ	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					米		
9木	汁物	石狩汁	鮭 豆腐 米みそ 豆みそ		人参 ねぎ	白菜 玉葱 とうもろこし 大根 ごぼう	里芋		823
	主菜	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 干し椎茸	パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	コーンスロー ドレッシング		
	その他	牛乳		牛乳					
10金	主食	小麦入り米粉パン					小麦入り米粉パン		790
	汁物	さつまいものシチュー	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 マッシュルーム 枝豆	さつまいも	パザルソース	
	主菜	大豆入りナゲット(2)	鶏肉 大豆		人参	にんにく	でん粉 砂糖	油	
	副菜	コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし	コールスロー ドレッシング		
13月	その他	牛乳 アセロラミニゼリー		牛乳			アセロラゼリー		802
	主食	わかめごはん		わかめ			米		
	汁物	ほうとう風煮込み	生揚げ 米みそ かつじみそ		ねぎ 人参 南瓜	大根 白菜 ごぼう しょうが	ワンタン		
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚			大根	砂糖 でん粉		
14火	副菜	ごぼうサラダ			人参	キャベツ ごぼう とうもろこし		サザンドレッシング	750
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					米		
	煮物	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
15水	主菜	ゴーリンチー(2)	鶏肉		ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	815
	副菜	チュモツパ (※各自でごはんに入れていただきます)			青じそ	たくあん	ごま ごま油 ノエッグ マヨネーズ		
	その他	牛乳 韓国のり		牛乳 韓国のり					
	主食	ごはん					米		
16木	汁物	塩ちゃんこ	豆腐 豚肉		人参 チンゲンサイ	キャベツ ごぼう えのきたけ きくらげ にんにく	マロニー		766
	主菜	鮭の銀紙巻き	鮭			大根	砂糖 でん粉		
	副菜	れんこんとキャベツの和風サラダ			人参	れんこん キャベツ とうもろこし	砂糖	和風クレミードレッシング	
	その他	牛乳							
15水	汁物	根菜とまいたけの豚汁	生揚げ 豚肉 豆みそ 米みそ		人参 ねぎ	大根 ごぼう まいたけ ごんにやく しょうが	じゃがいも	ごま油	815
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 でん粉 上新粉	油	
	副菜	じゃがいものきんぴら炒め	たけのこ		人参	ごぼう 糸ごんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
16木	主食	ロールパン					ロールパン		766
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト パセリ	玉葱 セロリ キャベツ きくらげ	じゃがいも マカロニ		
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		
	副菜	キャベツの緑和え			大根葉	キャベツ きゅうり			
その他	牛乳 スライスチーズ		牛乳 スライスチーズ						

日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分 (kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
17金	主食 ごはん 汁物 かぶと里芋のみそ汁 主菜 穴子めしの具 (※各自でごはんの上に散らします) 副菜 コーンコロック その他 錦糸玉子 (※各自でごはんの上に散らします) その他 牛乳	生揚げ 豆みそ 米みそ 穴子		人参 ねぎ いんげん	白菜 かぶ ひらたけ とうもろこし	米 里芋 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	油	796
 《 愛知を食べる学校給食の日 》テーマ:『旬を味わう学校給食の日』								
20月	主食 とりめし 汁物 愛知の味わいつみれ汁 主菜 厚焼き玉子 副菜 旬野菜のごまマヨ和え その他 牛乳 一口蒲郡みかんゼリー	鶏肉 油揚げ しらす入りつみれ 卵		人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 えのきたけ 白菜 切り干し大根 れんこん	米 砂糖 里芋 砂糖 ごま ノエッグ マヨネーズ		837
21火	主食 麦ごはん 汁物 中華風五目スープ 主菜 ビビンバの具 副菜 子子ミ その他 牛乳	かまぼこ 豚肉 豚肉 鶏肉		人参 人参 チンゲンサイ ねぎ 人参	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸 白菜 干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根 にんにく りんごジュース	でん粉 砂糖 米粉 ごま油 ごま油		825
22水	主食 ごはん 煮物 塩こうじ鍋 主菜 ごぼう入りつくね(2) 副菜 大学芋 その他 牛乳	焼き豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉		ねぎ 人参	白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 しょうが 玉葱 ごぼう しょうが	米 マロニー でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖	油 油	797
27月	主食 ごはん 煮物 たっぷりお豆のキーマカレー 副菜 りっちゃんサラダ その他 牛乳 豆乳プリンタルト	鶏肉 大豆 豆乳 ハム かつお節		人参 パセリ トマト 人参 トマト	しょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	米 砂糖 油 豆乳プリンタルト	カレールウ	876
28火	主食 ごはん 煮物 鶏ちゃんこ 主菜 ニギスフライのレモンソースがけ 副菜 浦上そば その他 牛乳	生揚げ 鶏肉 ニギス 豚肉 はんぺん 米みそ		人参 ねぎ いんげん	玉葱 キャベツ もやし ブナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく レモン果汁 ごぼう もやし しらたき	米 マロニー 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	794
29水	主食 ごはん 汁物 冬野菜のまるやかみそ汁 主菜 甘辛チキン(2) 副菜 ブロッコリーの香りおかか和え その他 牛乳	油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ 鶏肉		人参 南瓜 ねぎ	玉葱 ぶなしめじ しょうが にんにく しょうが	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油	油 ごま油	815
30木	主食 小型ロール 汁物 肉団子と白菜のスープ 主菜 ウインナー(2) 副菜 アスパラとベーコンの炒め物 その他 牛乳 大豆チョコクリーム	肉団子 ウインナー ベーコン		人参 かぶの葉 アスパラガス 人参	かぶ 白菜 しめじ きくらげ 干し椎茸 しょうが	小型ロール マロニー じゃがいも オリーブ油		780

予定給食回数: 19回

今月の旬の食材

人参・れんこん・さつまいも・ごぼう・えのきたけ・まいたけ・ぶなしめじ・ブナピー・マッシュルーム・かぶ
エリンギ・鱈(さば)・鮭(さけ)・南瓜・ブロッコリー・里芋・みかん・りんご・ほうれん草・小松菜



冬のおすすめメニュー紹介

冬野菜が美味しい季節です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【旬野菜のごまマヨ和え】

(4人分の材料)

切り干し大根	20g	すりごま	大さじ2
人参	50g	マヨネーズ	大さじ3
れんこん	100g	しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	150g		

(作り方)

- ① 切り干し大根は、10分～15分水で戻し、3cmに切ります。
- ② 人参は千切りにします。
- ③ れんこんは粗めのみじん切りに切ります。
- ④ ほうれん草は、3cmに切ります。
- ⑤ ①～④の野菜を茹でて、水で冷まし、水を切り、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ すりごま、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ、食べる直前に⑤と和えます。

