



給食だより

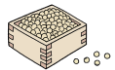


好ききらいなく食べよう

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	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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)			
主食:ごはん・パン・麺類(黄)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜		米・パン・麺・いも・砂糖			
主菜:タンパク質源を主とする料理(赤)		牛乳・乳製品・小魚・海そう		その他の野菜・きのこ類・果物		油脂・種実類			
副菜:野菜類を主とする料理(緑)									
3月	主食	ごはん					米		806
	汁物	かぶと里芋のみそ汁	油揚げ 米のみそ 豆のみそ		人参 ねぎ	白菜 かぶ ぶなしめじ	里芋		
	主菜	鱈の蒲焼き	鱈			しょうが	米粉 でん粉 砂糖	油	
	副菜	ひじきのカレーマヨ和え		ひじき	さやいんげん 人参	とうもろこし	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	
	その他	牛乳 節分豆	大豆	牛乳					
4月	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		754
	煮物	ビーフシチュー	牛肉		人参 トマト	玉葱 エリンギ	ハヤシルウ デミグラス	油	
	主菜	オムレツ	卵				でん粉 砂糖		
	副菜	カラフルソテー	ベーコン		パプリカ ピーマン	キャベツ とうもろこし		オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
5月	主食	ごはん					米		752
	煮物	関東煮	はんぺん 竹輪 生揚げ	昆布	人参	大根 こんにゃく			
	主菜	愛知の蓮根入りつくね(2)	鶏肉 豚肉 大豆			蓮根 玉葱 しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	切り干しと油揚げの甘酢和え	油揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
6月	主食	サンドイッチロールパン					サンドイッチ ロールパン		812
	炒め物	たっぷり野菜の焼きそば	豚肉 竹輪		人参	もやし キャベツ 玉葱 きくらげ しょうが	焼きそば	油	
	主菜	愛知のポークウインナー	愛知のポークウインナー						
	副菜	フルーツとゼリーの杏仁デザート				黄桃 パイナップル	デザート カスタード 杏仁豆腐		
	その他	牛乳		牛乳					
7月	主食	わかめごはん		わかめ			米		795
	汁物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁	豚肉 生揚げ 米のみそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	ヤンニョムチキン(2)	鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	
	副菜	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
10月	主食	ごはん					米		866
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆のみそ		人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 スケソウダラ			玉葱	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	
	副菜	春雨の中華和え			人参	きゅうり もやし 玉葱 しょうが	春雨 砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
12月	主食	ごはん					米		728
	煮物	白みそちゃんこ	鶏肉 油揚げ 米のみそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鱈の三河みりん焼き	鱈			しょうが	砂糖		
	副菜	浦上そば	豚肉 はんぺん 米のみそ		人参 さやいんげん	ごぼう もやし しらたき	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
13月	主食	ソフト麺					ソフト麺		866
	汁物	トマトソース	鶏肉		人参 トマト パセリ	玉葱	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ	
	主菜	豆腐団子(2)	豆腐 鶏肉 豚肉	ひじき		玉葱			
	副菜	ほうれん草とツナのサラダ	まぐろの油漬け		人参 ほうれん草	とうもろこし もやし	砂糖	ごま マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
14月	主食	ごはん					米		926
	汁物	コーンポタージュ	鶏肉	生クリーム 牛乳	人参	玉葱 とうもろこし 枝豆	バター	ハヤシルウ	
	主菜	パンプキンハートコロッケ	鶏肉		南瓜	玉葱	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	蓮根サラダ				蓮根 キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳 パレンタインハートプリン		牛乳			パレンタインハートプリン		
17月	主食	ごはん					米		763
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆のみそ 煮干し	わかめ	人参 ねぎ	ほんしめじ	じゃがいも	ごま	
	主菜	秋刀魚の銀紙焼き	秋刀魚 米のみそ				砂糖 米粉		
	副菜	ひじきサラダ		ひじき	人参	きゅうり とうもろこし		コーンミドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
18月	主食	麦ごはん					押し麦 米		845
	煮物	とろとろ玉葱カレー	豚肉 豆乳		人参	玉葱 にんにく	カレールー	油	
	主菜	三河赤鶏のチキンカツ	鶏肉				パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	副菜	花野菜サラダ	まぐろの油漬け		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし キャベツ		野菜いっぱいドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					

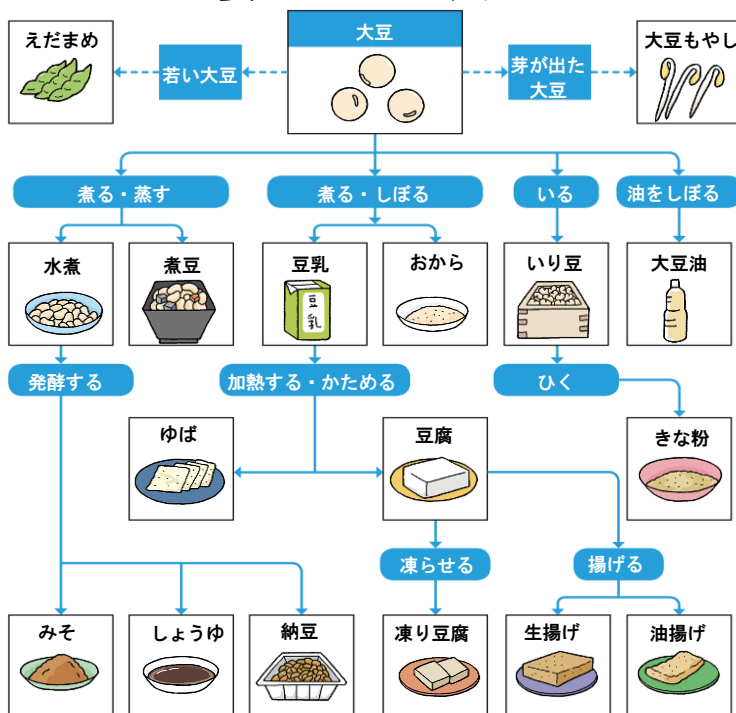
日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に144kcalになる(黄)		1食分(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
19水	主食 赤飯 汁物 生湯葉のすまし汁 主菜 ヘルシーバーグの鶏そぼろあんかけ 副菜 その他 牛乳 ごま塩	生湯葉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	三つ葉	小豆 干し椎茸	もち米 米		756
20木	主食 きな粉パン リクエスト料理 汁物 彩り野菜のスープパスタ 主菜 パンプキンアンサンブルエッグ 副菜 キャベツの緑和え その他 牛乳	きな粉		人参 トマト パセリ 南瓜	とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ にんにく キャベツ きゅうり 大根の葉	小型ローパン 砂糖 シエルマカロニ 砂糖 でん粉 砂糖	油 オリーブ油	742
21金	主食 鶏飯 汁物 野菜の粕汁 主菜 いかフライのレモン煮 リクエスト料理 副菜 その他 牛乳 お米のプリンタルト リクエスト料理	鶏肉 油揚げ 生揚げ 米みそ こじみそ		人参 ねぎ 南瓜	こんにゃく 大根 レモン	米 砂糖 さつまいも	油	885
25火	主食 ごはん 汁物 吉野汁 主菜 つくね(2) 副菜 アスパラのサラダ その他 牛乳	鶏肉 生揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう ぶなしめじ	米 でん粉		725
26水	煮物 じゃがいもの旨煮 主菜 五目厚焼き玉子 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	豚肉 はんぺん 卵 鶏肉		人参 さやいんげん ほうれん草 人参	玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	739
27木	主食 ロールパン 煮物 大豆のチリコンカン 主菜 コロッケ 副菜 小松菜とツナのサラダ その他 牛乳	豚肉 大豆		ピーマン トマト パプリカ 小松菜	玉葱 マッシュルーム にんにく もやし とうもろこし	ロールパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース マヨネーズ	861
28金	主食 ごはん 煮物 豚汁 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 五目きんぴら その他 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 豆みそ 鶏肉	わかめ	人参 人参 さやいんげん	大根 ごぼう 白菜 しょうが 蓮根 こんにゃく	米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油	747

予定給食回数：1年生18回、2年生17回、3年生13回



生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

もっと食べようまめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

いつもの料理に豆をプラス!

豆をいろいろな料理に取り入れてみませんか。

