

日	献立名	主食 おかず（主菜） 汁物・あえもの（副菜） デザート	飲 み 物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ	
8 水	始 業 式							3学期 給食スタート
9 木	おめでとうごはん		牛 乳	七分づき米、赤米、もち米			初日の給食は日本の伝統食のメニューです。松風焼きはおせち料理では羽子板型に作られて末広の形が縁起が良いと言われていて、栗きんとんは金の布団という意味で財運をもたらすという意味があります。7日に食べる七草もみそ汁にします。また、10日の給食では11日の鏡開きにちなんで白玉ぜんざいを作ります。	
	松風焼き			油、でん粉、砂糖、ごま	豆腐、とり肉、みそ、のり	ショウガ、にんじん、長ねぎ		
	七草汁				油揚げ、みそ	大根、白菜、春菊、カブ、せり、長ねぎ、みつ葉		
	栗きんとん			くり、さつまいも、砂糖、水あめ				
10 金	豚汁うどん		牛 乳	うどん、油、こんにゃく	ぶた肉、みそ	ゴボウ、大根、にんじん、長ねぎ		
	アーモンドあえ			三温糖、アーモンド		ほうれん草、もやし		
	白玉ぜんざい			白玉粉、三温糖	豆腐、あずき			
13 月	成 人 の 日							
14 火	白身魚のチリソース丼		牛 乳	七分づき米、でん粉、油、砂糖	メルルーサ	ニンニク、ショウガ、長ねぎ	地場の野菜がおいしい季節になりました。今月は大根、キャベツ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、カブ、ブロッコリー等使用予定です。	
	白菜と春雨スープ			春雨、油	豚かた小間	にんじん、キクラゲ、白菜、長ねぎ、小松菜		
	カクテキ			油、砂糖		大根、きゅうり、ニンニク、長ねぎ		
15 水	キーマカレーライス		牛 乳	七分づき米、油、じゃがいも、バター、小麦粉	ぶた肉、いんげん豆	ニンニク、ショウガ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、枝豆	チーズは骨を強くしてくれるカルシウムが含まれています。魚などと比べると体にカルシウムを吸収しやすいのが特徴です。	
	チーズサラダ			油、砂糖	大豆、いんげん豆、金時豆、枝豆、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ		
	フルーツゼリー			砂糖	アガー	パイン、甘夏みかん		
16 木	もぶり		ジ ョ ア	七分づき米、もち米、油、三温糖、ごま	ぶた肉、昆布	ショウガ、にんじん、ゴボウ、シイタケ、いんげん	卵にほうれん草など色々な具材を混ぜ合わせて焼いた卵焼きが、唐草模様に見えることから唐草焼きと名前が付けました。	
	唐草焼き			油、砂糖、でん粉	ぶた肉、ひじき、豆腐、しらす、卵	にんじん、ほうれん草		
	あさりのみそ汁			じゃがいも	あさり、豆腐、みそ	長ねぎ		
	果物（ネーブルオレンジ）					ネーブルオレンジ		
17 金	長崎ちゃんぽん		牛 乳	中華めん	ぶた肉、えび、いか、なると、豆乳	ニンニク、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、チンゲン菜	開口笑は中華のお菓子です。揚げたときにできる割れ目が笑っている口に似ているためその名前が付いたそうです。	
	海藻の中華サラダ			油、砂糖	海草ミックス	もやし、コーン、玉ねぎ		
	開口笑			小麦粉、砂糖、ごま、油	卵、調理用牛乳			
20 月	ごはん		牛 乳	七分づき米、もち米			厚揚げは鉄分が多いので、貧血や感染症、骨粗しょう症を予防してくれるはたらきがあります。	
	華風ししやも焼き			油	ししやも			
	厚揚げの四川風			油、三温糖、でん粉	ぶた肉、厚揚げ	ニンニク、にんじん、タケノコ、白菜、玉ねぎ、キクラゲ、シイタケ		
	ナムル			油、三温糖、ごま		もやし、ほうれん草、玉ねぎ		
21 火	発芽玄米ごはん		牛 乳	七分づき米、発芽玄米			この季節の鯖は「寒鯖」と言われ、とても脂がのっています。給食では、その鯖をみそ煮にします。	
	鯖のみそ煮			三温糖	さば、みそ	ショウガ		
	もずくのかきたま汁			でん粉	もずく、卵、豆腐	にんじん、シイタケ、タケノコ、小松菜、長ねぎ		
	果物（りんご）					りんご		
22 水	ピラフ		牛 乳	七分づき米、バター、油	とり肉	玉ねぎ、枝豆	タラは12月～1月に旬を迎える魚です。漢字で書くくと魚と雪を合わせて、「鱈」と書きます。	
	たらのごまパン粉焼き			パン粉、ごま、油	たら	ニンニク		
	ミネストローネ			じゃがいも	ベーコン、キドニービーンズ、ひよこ豆	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セリ、ニンク、トマト、マッシュルーム、パセリ		
	カリカリコーンサラダ			コーンフレーク、油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ		

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	618
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.2
脂質(g)	14.4～21.7	19.7

日	献立名 <small>主食 おかず（主菜） 汁物・あえもの（副菜） デザート</small>	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
23 木	ビビンバ	牛乳	七分づき米, 砂糖, 油	ぶた肉, 卵	ショウガ, ぜんまい, シイタケ, もやし, ほうれん草	ビビンバは韓国料理です。「ビビン」は混ぜる、パ（パフ）は食べるという意味です。
	スープワントン		油, ワントンの皮	とり肉	にんじん, 白菜, タケノコ, キクラゲ, ニラ	
	果物（ポンカン）				ポンカン	
24 金	麦ごはん	牛乳	七分づき米, 麦, ごま			約130年前の日本で出た初めての給食に似せた献立にしました。当時は牛乳も汁物も付いていない給食です。
	鮭の塩焼き			さけ		
	みそ汁		じゃがいも	豆腐, わかめ, みそ	大根, 長ねぎ	
	たくあんの香り炒め		油	おかか	たくあん	
27 月	<h2>振替休業日</h2>					
28 火	わかめしらすごはん	牛乳	七分づき米, ごま	わかめ, しらす干し		昔、鯨は鶏肉や豚肉よりも安価で給食でも定番メニューでした。しょうゆとしょうがで味を付け竜田揚げにします。
	くじらの竜田揚げ		でん粉, 油	くじら肉	ショウガ	
	すいとん		小麦粉	とり肉, 油揚げ	にんじん, 白菜, エノキ, シイタケ, 小松菜, 長ねぎ	
	千草あえ		サラダ油	卵	ほうれん草, キャベツ	
	果物（きんかん）				きんかん	
29 水	ごはん	牛乳	七分づき米			酢豚は豚肉や野菜を油で揚げてから甘酢あんにかめます。
	酢豚		でん粉, 油, じゃがいも, 三温糖	ぶた肉, 卵	ショウガ, にんじん, 玉ねぎ, タケノコ, ピーマン, シイタケ	
	バンサンスー		春雨, 油, 砂糖	ハム	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	
	果物（いよかん）				いよかん	
30 木	イチゴジャムサンド	牛乳	パン, いちごジャム, マーガリン			昔カレーシチューには脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は、昔牛乳の代わりに給食に出していました。
	昔カレーシチュー		油, じゃがいも, 小麦粉, バター	とり肉, 枝豆, 金時豆, 大豆, いんげん豆, 脱脂粉乳	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	
	ポパイサラダ		油, 砂糖	ツナ	コーン, キャベツ, ほうれん草, きゅうり, 玉ねぎ	
31 金	ガーリックじゃこライス	牛乳	七分づき米, 油	ちりめんじゃこ	ニンニク	グルタンはフランスの郷土料理です。オーブンなどで表面に焦げ目をつける調理法を「グルタン」と呼んでいます。
	豆腐グラタン		油, 小麦粉, バター	とり肉, 豆腐, 調理用牛乳, いんげん豆, チーズ	玉ねぎ, パセリ	
	ジュリエンスープ		じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ, にんじん, セロリ, 小松菜	
	果物（スイートスプリング）				スイートスプリング	

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

食べなアカン! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

「寒」の食べ物



カン★カン(寒・甘)野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘味が増すことが知られています。

みんなで食べるとあったかい!



寒の食材は「鍋」で食べるのがおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心温まるひとときにしたいですね。