



日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
3 (月)	牛乳	牛乳				10 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯(小)		米			
	さつまいもの みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ	さつまいも	人参 大根 ごぼう 青ねぎ	こんにゃく 削り節、昆布		カレーうどん	鶏肉 きざみあげ	うどん カレールウ	小松菜、人参 玉ねぎ 青ねぎ	人参 削り節、昆布 塩 濃口しょうゆ	
	車麩のフライ		車麩 小麦粉 パン粉、米油	生姜 にんにく	濃口しょうゆ みりん		大根サラダ			大根葉 大根	削り節	
	ジョアマスカット	ジョア					減塩和風 ドレッシング		ドレッシング		※卵なし、別付け	
4 (火)	牛乳	牛乳				12 (水)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ご飯		米			
	クリームシチュー	鶏肉	じゃがいも サラダ油 シチュールウ	人参 玉ねぎ ほうれん草			にらたまスープ	卵		玉ねぎ にら えのき	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩	
	切干大根の サラダマヨ	ツナ	マヨネーズ ※卵なし	きゅうり 人参 切干大根	塩、こしょう		かつおの角煮	かつお	砂糖	大根 生姜	酒 みりん 濃口しょうゆ	
5 (水)	牛乳	牛乳				<p>節分とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。</p> <p>イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はセイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p> <p>大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べると1年の幸福を願います。</p> <p>恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方)を向いて食べるといわれています。東北東を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> <p>そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる風習があります。</p> <p>こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>						
	ご飯	米										
	鬼除け汁	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ 白みそ		人参 白菜 もやし 青ねぎ	削り節、昆布							
	いわしの かば焼き	いわし	片栗粉 米油 砂糖		塩 みりん 濃口しょうゆ							
	クレープ(チョコ)	豆乳	砂糖、米粉、サラダ油									
6 (木)	牛乳	牛乳				13 (木)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				パン		パン			
	チキンポトフ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ 人参、生姜 キャベツ ブロッコリー	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ		豆乳スープ	フランク 豆乳 白みそ	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ	
	マカロニナポリタン	フランク	マカロニ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩		ガリバタチキン	鶏肉	バター	しめじ 玉ねぎ にんにく	塩、こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん	
7 (金)	牛乳	牛乳				14 (金)	牛乳	牛乳				
	古代米ご飯	岬町産	米・古代米(岬町産)				ご飯		ご飯			
	きりたんぼ鍋	鶏肉 厚揚げ	きりたんぼ	ごぼう 人参 白菜 青ねぎ	こんにゃく、酒、みりん 削り節、昆布 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ		マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にら 人参、生姜	豆板醤 濃口しょうゆ 鶏ガラ	
	おかか和え		砂糖	チンゲン菜	削り節 濃口しょうゆ		揚げぎょうざ	豚肉 粒状大豆	片栗粉、小麦粉 ごま油 砂糖、米油	キャベツ、ニラ 玉ねぎ、にんにく 生姜	塩、こしょう 淡口しょうゆ	
	味付けのり	のり、いわし	砂糖	人参	昆布、みりん、しょうゆ		杏仁豆腐		杏仁豆腐	黄桃缶		
小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	625	15	29	2	320	55	2.5	201	0.6	0.5	20	4.5

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
17 (月)	牛乳	牛乳				25 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				アジフライバーガー		バーガーパン			
	こんにゃくの味噌おでん	豚肉 棒天ぷら 厚揚げ 赤みそ 八丁みそ	砂糖	人参 三度豆 大根	こんにゃく 濃口しょうゆ 酒、みりん 削り節、昆布		アジフライ	あじ	小麦粉 パン粉 米油			塩、こしょう
	きゅうりとわかめのしらす和え	ちりめんじゃこ わかめ	砂糖	きゅうり	濃口しょうゆ 酢		沢煮椀	豚肉			大根、人参 ごぼう ほうれん草	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん、塩
※ちりめんじゃこは、えび・かにに混ぜる漁法で捕獲しています。												
18 (火)	牛乳	牛乳				26 (水)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ご飯		米			
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜、パセリ	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		けんちん汁	鶏肉 豆腐	里芋	玉ねぎ 大根 人参		削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒
ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉 ひじき	砂糖 サラダ油	ごぼう 生姜		こんにゃく みりん、酒 濃口しょうゆ		
19 (水)	牛乳	牛乳				27 (木)	牛乳	牛乳				
	梅ちりご飯	しらす	米、ごま、砂糖	梅、青じそ	昆布、塩		パン(小)		パン			
	すまし汁	鶏肉 豆腐 焼き蒲鉾		えのき 人参 玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩 削り節、昆布 みりん		ミートソース スパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩、こしょう	
	おからコロッケ	おから	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 米油	白ねぎ 玉ねぎ 人参	塩、こしょう		ほうれん草とコーンの和え物		砂糖	ほうれん草 コーン	濃口しょうゆ	
とんかつソース					とんかつソース							
20 (木)	牛乳	牛乳				28 (金)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				豚丼		米			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	じゃがいも シチュールウ サラダ油	人参 玉ねぎ パセリ	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩、こしょう		豚丼(具)	豚肉	砂糖	玉ねぎ 人参 三度豆	濃口しょうゆ みりん	
チリコンカン	大豆 豚ミンチ	サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩、こしょう	石狩汁	鮭 豆腐 赤みそ 白みそ	じゃがいも バター	大根 人参 青ねぎ	酒 削り節、昆布			
21 (金)	牛乳	牛乳				<div style="text-align: center;">  <p>感染症に負けない体をつくろう</p> <p>風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。</p> <p>手洗い・うがい バランスのとれた食事 十分な睡眠 適度な運動</p> <p>冬の牛乳は味が濃い!?</p> <p>給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の種類や育て方、えさの違いによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。</p> <p>夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味 秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味</p> </div>						
	ご飯		米									
	カレーライス	豚肉	じゃがいも カレールウ サラダ油	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごピューレ							
フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶 パイ缶									

淡輪幼稚園
リクエスト献立

多奈川小学校
リクエスト献立