

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (業)業者回収 (セ)センター回収

日 (曜)		1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		
<b>こんだてめい</b> <b>献立名</b>		◎さんびらご飯の真 ①麦ごはん ②石狩汁		◎ブロッコリーソーテー ①米粉入りパン ②さつまいも ◎さつまいも  ②各業のクリーム魚		◎ひじきそぼろ餅の真 ①麦ごはん ②石狩汁		◎ごぼうのナッツがらめ ①ごはん ②豆乳		◎ごまさラダ ①ミルクパン ②ラビオリのトマトソース		
栄養価	エネルギー たんぱく質	中学校 744 33.7	小学校 578 27.8	中学校 730 29.4	小学校 583 24.1	中学校 734 32	小学校 576 26.3	中学校 838 29.7	小学校 659 24.4	中学校 853 30.5	小学校 677 24.8	
おもとに体を作る	1群	②鮭 中揚げ 米みそ ③豚肉 油揚げ		②鶏肉 ③ベーコン		②鶏肉 油揚げ 豆腐 ③鶏ミンチ 卵 大豆ミート		②鶏肉 鶏肉 (つくね) 焼き豆腐 ③豆乳		②ベーコン 豚肉(ひき肉)		
	2群	牛乳 ②牛乳		牛乳 ②牛乳		牛乳 ③ひじき		牛乳		牛乳 ③きわかめ		
おもとに体の調子を整える	3群	◎③にんじん		◎③にんじん ◎ブロッコリー		◎③にんじん ②葉ねぎ		◎にんじん 小松菜		◎③にんじん ②トマト水菜 パセリ		
	4群	◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆 ◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆		◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆 ◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆		◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆 ◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆		◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆 ◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆		◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆 ◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆		◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆 ◎③糸こんにゃく ③ごぼう 枝豆
おもとにエネルギーになる	5群	①米 ②じゃがいも ③さとう ①米 ②じゃがいも ③さとう		①米粉入りパン ②じゃがいも ③さとう ①米粉入りパン ②じゃがいも ③さとう		①米 ②じゃがいも ③さとう ①米 ②じゃがいも ③さとう		①米 ②里芋 さとう(つくね) ③でんぶ 小麦粉 さとう		①ミルクパン ②じゃがいも ③小麦粉(ひき肉)		
	6群	◎ごま油		◎③サラダ油		◎サラダ油 さとう		◎ごま ③菜種油		◎サラダ油 ◎ごま ごまドレッシング		
ひとくち 一口メモ		石狩汁は、北海道の郷土料理のひとつです。鮭や野菜をたくさん使ってみそや酒かすなどで味付けします。寒い地方で、体を温める工夫がされている料理です。だんだんと寒くなっていく季節、おいしく食べながら冷えた体を温めましょう。		さつまいもは、鹿児島から全国に広がった芋で、生産量は鹿児島が全国一です。鹿児島の火山灰を蓄む水はけのよい土壌は、さつまいもの栽培にうってつけです。今日はさつまいもを給食センターでジャムにしてみました。優しい甘さのジャムをパンにつけていただきます。		ひじきはミネラルが豊富で、骨粗鬆症の予防になるカルシウム、塩分を排出する働きのあるカリウム、体内での酵素の働きを助けるマグネシウムなど栄養も豊富です。またお腹の調子を整えてくれる食物せんいも豊富です。		豆乳は豆腐を固める前のものです。豆腐の原料である大豆には老化やがんの発生を防ぐ働きがあります。また醤油やみその材料として日本の食文化を受けてきた大事な食べ物です。しっかりと食べてほしいです。		ラビオリは、小麦粉を練って作ったパスタ生地の上に、肉や野菜などの食材をはさみ、切り分けたパスタのことで、茹でたり、スープで煮込んだりして食べます。今日はうま味たっぷりのトマトソースで煮込みました。		

日 (曜)		8 (木)		9 (金)		12 (月)		13 (火)		14 (水)		
<b>こんだてめい</b> <b>献立名</b>		◎鶏ミックス ①ごはん ②すき焼き		◎アロエ入りポンチ ①魚糰子パン ②羊角肉じゃが		◎中華あえ ①ごはん ②麻婆大根		◎豚肉と芋の揚げ煮 ①ごはん ②里芋のかきたま汁		◎焼肉焼きチキンパティ ④焼きキャバツ ◎パンエッグマヨネーズ ◎バーガーパン ②入りミネストローネ		
栄養価	エネルギー たんぱく質	中学校 716 32.1	小学校 558 26.6	中学校 736 30.5	小学校 585 24.9	中学校 711 25.9	小学校 562 21.6	中学校 829 29.1	小学校 654 24.1	中学校 779 31.1	小学校 658 26.9	
おもとに体を作る	1群	②牛肉 焼き豆腐 ③鶏肉 とうもろこし		②豚肉 うす切 ③豆乳(ケリ)		②豚ミンチ 大豆ミート ③米みそ		②豚ミンチ 卵		②鶏肉 ウィンナー		
	2群	牛乳 ②牛乳		牛乳		牛乳 ②わかめ		牛乳		牛乳		
おもとに体の調子を整える	3群	◎③にんじん		◎③にんじん 小松菜		◎③にんじん		◎③にんじん 小松菜		◎③にんじん トマト水菜		
	4群	◎③玉ねぎ ③糸こんにゃく ③えのき ◎③玉ねぎ ③糸こんにゃく ③えのき		◎③玉ねぎ しめじ ③PUI 眞桃 バウラック ④リッヂ・ベチアド(ケリ)		◎③玉ねぎ ③えのき グリンピース キウライ ③キャバツ キュウリ コーン ちやし		◎③玉ねぎ えのき ③えのき ③えのき		◎③玉ねぎ ③えのき ③えのき		◎③玉ねぎ ③えのき ③えのき
おもとにエネルギーになる	5群	①米 ②さとう ①米 ②さとう		①魚糰子パン ②じゃがいも ③さとう ②さとう ③さとう(ケリ)		①米 ②さとう ②でんぶ		①米 ②里芋 ②でんぶ		①バーガーパン ②麦		
	6群	◎ごま油 ③ごま		◎サラダ油		◎サラダ油 ③ごま油		◎菜種油		◎サラダ油 ◎パティ ③パネズ		
ひとくち 一口メモ		すき焼きは、江戸時代に土を掘り起こすために使っていた「すき」という道具の上で肉を焼いたのが始まりとされています。今日は、オーストラリア産牛肉と今が旬の白菜、深ねぎなどの野菜をたっぷり使ってすき焼きにしました。		フルーツポンチは、もともとカクテルの「パンチ」というお酒の甲にいろいろな種類の果物を入れたものでした。これが時とともに変化していき、お酒の入っていないシロップとフルーツを組み合わせたものになりました。真夏のデザートで味わっていきましょう。		冬野菜代表のひとつ大根は、遠くヨーロッパから中国を経て日本へとやってきました。日本で一番たくさん作られている野菜です。イライラや疲れをとるビタミンCがたっぷり含まれています。ほかにでんぶんや油を分解する力があるので消化をたすけます。		『豚肉と芋の揚げ煮』は、揚げた豚肉とさつまいもを無砂糖を使った甘酢で味付けしています。酢の酸味が、お肉やさつまいもの味を引き立たせてくれます。揚げたのである、かたく感じるかもしれませんが、よくかんでいただきます。うま味たっぷりのトマトソースで煮込みました。		『焼肉焼きチキンパティ』は、揚げた豚肉とさつまいもを無砂糖を使った甘酢で味付けしています。酢の酸味が、お肉やさつまいもの味を引き立たせてくれます。揚げたのである、かたく感じるかもしれませんが、よくかんでいただきます。うま味たっぷりのトマトソースで煮込みました。		

