

日 曜	献		立	名	使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
	主食	飲み物			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
7	金			厚揚げのごまだれがけ 切干大根の炒り煮 季節の豚汁	牛乳 厚揚げ 打ち豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	切干大根 にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	804	29.8	22.0	2.2
11	火			厚焼き玉子 白滝と野菜の炒め物 上越雑煮	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 砂糖 米油 白玉もち	にんじん しらたき キャベツ ビーマン 大根 ごぼう ぜんまい	802	30.5	18.9	2.0
12	水			チーズオムレツ ツナポテト 冬のミネストローネ	牛乳 卵 チーズ ツナ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 砂糖 じゃがいも 米油 マカロニ	玉ねぎ コーン パセリ にんにく にんじん 大根 白菜 エリンギ トマト	782	30.9	24.6	2.9
13	木			【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ だししょうゆかけ ずいきの炒め煮 高野豆腐の玉子とし煮	牛乳 めぎす 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 米粉 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんじん いもがら こんにゃく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	802	34.6	21.3	2.4
14	金			セルフのツナそぼろ丼 チーズポテトナッツ 具だくさん汁	牛乳 ツナ ひじき 青大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいもアーモンド	にんじん 玉ねぎ ごぼう 白菜 大根 長ねぎ	844	33.5	24.7	2.4
17	月			ハヤシライス アスパラ菜のツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 ハヤシルウ ごま油 アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ アスパラ菜 キャベツ コーン	822	30.7	19.2	2.2
18	火			ハンバーグの和風ごまソース のり酢あえ 鶏野菜みそ汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん かぼちゃ キャベツ 長ねぎ	839	32.7	24.0	2.3
19	水			【食育の日：北海道】 北海道コーンたっぷりフライ ラーメンサラダ 北海道のクリームシチュー	ジョア白ぶどう 大豆 ハム 鮭 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク	パン バター 砂糖 パン粉 小麦粉 米油 中華麺 ごま油 ごま じゃがいも 米粉	コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ	814	28.4	24.7	3.3
20	木			納豆 ごまみそ和え 肉じゃが 麩レンチトースト	牛乳 納豆 みそ 豚肉 厚揚げ 卵	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油 ふ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	873	33.4	20.1	2.2
21	金			ひじきとチーズの玉子焼き なめたけあえ 里芋のごまみそ汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 かつお節 豆腐 大豆 みそ	米 マヨネーズ じゃがいも ごま ねりごま	玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 白菜 長ねぎ	805	31.3	23.9	2.5
給食週間「 ^{きゅうしゅうかん} 日本の世界遺産を知ろう」											
24	月			【長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産】 天草ちゃんぽん風 ししゃものテン普拉 みかんサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ ししゃも 青のり わかめ	ソフトめん 米油 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし しょうが みかん缶	831	37.3	22.9	2.6
25	火			【めざせ世界遺産登録 佐渡島の金山】 ぶりカツ 金山サラダ 金塊入りながものみそ汁	牛乳 ぶり のり 豆腐 ながも みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー 白菜 黄ピーマン 大根 にんじん 長ねぎ かぼちゃ	832	26.8	22.1	2.6
26	水			【奄美大島・徳之島・沖縄島北部及び西表島】 給食版奄美の鶏飯 フーチャンプルー シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 のり ツナ かつお節	米 大麦 でんぷん 砂糖 ごま ふ 米油	にんじん さやいんげん たくあん 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ もやし ビーマン シイクワサー	740	35.0	16.5	2.1
27	木			【北海道・北東北の縄文遺跡群】 鮭の塩焼き 縄文サラダ 遺跡発掘汁	大豆 牛乳 鮭 茎わかめ ちくわ さつま揚げ	米 マカロニ ごま マヨネーズ じゃがいも	にんじん 切干大根 キャベツ 大根 ごぼう しめじ 山菜	780	35.0	18.9	2.4
28	金			【和食】 鱈のから揚げみぞれあんかけ アスパラ菜のごまあえ スキー汁	牛乳 まだら 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま さつまいも	大根 しょうが アスパラ菜 にんじん キャベツ ごぼう しいたけ こんにゃく 長ねぎ	823	33.4	20.2	2.3
31	月			ポーク焼売 メンマサラダ 冬野菜のキムチ玉子スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	玉ねぎ メンマ もやし 小松菜 にんじん 大根 白菜 キムチ 長ねぎ	789	30.3	21.1	2.4

一食平均エネルギー：811 Kcal たんぱく質：32.1 g 脂質：21.6 g 食塩：2.4 g

13日『ふるさと献立の日』 ～冬の保存食について知ろう～

今月のふるさと献立の日は、雪深い地域で昔から活用されてきた乾物や瓶詰めの保存食を使った料理が登場します。炒め煮に使われるずいきは、秋にとれた八つ頭の茎を乾燥させたものです。煮物には、高野豆腐とたけのこを使います。高野豆腐は豆腐を乾燥させたもので、凍み豆腐(しみどうふ)とも呼ばれています。また、たけのこも春にたくさんとれたものを瓶に詰めて冬でも食べられるようにしていました。給食を通して、冬の保存食について学びましょう。

24～28日『給食週間～日本の世界遺産を知ろう～』

今年度の給食週間特別献立は、日本の世界遺産にちなんだ料理が登場します。日本には世界遺産に認定されている地域やものがたくさんあります。その中から今回は、4つの世界遺産と、世界遺産登録を目指している「佐渡の金山」を取り上げます。どんな理由で世界遺産に登録されたのか、その地域にはどんなものがあるのか考えながら、当日の給食を味わいましょう。

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。