

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
	主食	飲み物	お か ず	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	Kcal	g	g	相当量
1	水	 彩ごはん	 牛乳 【小林古怪にちなんだ献立】 豆腐ステーキ 線の芸術家あんかけ ブロッコリーのツナマヨあえ 梅の花のすまし汁	卵 青大豆 牛乳 豆腐 豚肉 ツナ かつお節 かまぼこ わかめ	米 大麦 黒米 ごま 小麦粉 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	にんじん 水菜 しょうが ブロッコリー 白菜 サラダこんにゃく 長ねぎ	777	28.5	25.7	2.4
2	木	 麦ごはん	 牛乳 【3年生卒業前に食べたい思い出の給食】 給食版奄美の鶏飯 納豆あえ かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 のり 納豆 豆乳	米 大麦 砂糖 ごま 大豆油	たくあん 干しいたけ 薬ねぎ しょうが にんじん ほうれん草 もやし かぼちゃ	754	36.1	18.4	2.1
6	月	 ソフトめん	 牛乳 ミートソース ミックスサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 冬菜 キャベツ コーン バジル	870	35.5	18.5	2.4
7	火	 麦ごはん	 牛乳 セルフのツナそぼろ丼 野菜とウインナーのチーズ焼き 白菜のみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 ウインナー チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 かぶ ブロッコリー コーン 玉ねぎ えのきたけ 白菜	823	31.9	25.7	2.5
8	水	 ごはん	 牛乳 いかのから揚げ 茎わかめのサラダ キャベツ豚汁	牛乳 いか 茎わかめ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが きゅうり もやし コーン にんじん 玉ねぎ ごぼう キャベツ	831	34.0	22.0	2.4
9	木	 ごはん	 牛乳 太巻きたまご 春キャベツのポテトサラダ 春のもずくスープ	牛乳 卵 ハム 豆腐 もずく	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	765	26.7	19.3	2.5
10	金	 ごはん	 牛乳 【東日本大震災復興献立】 麩っカツのごま味噌だれ ひきなირი ざくざく	牛乳 卵 みそ 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	米 ふ 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油 里いも	大根 にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく	832	28.3	21.1	2.0
13	月	 ゆで中華麺	 牛乳 タンメンスープ カレーポテトビーンズ わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 なんと 炒り大豆 わかめ	中華麺 米油 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	782	32.0	17.8	2.3
14	火	 ごはん	 牛乳 さわらのみそマヨ焼き ごま酢あえ 五目汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 卵	米 マヨネーズ ごま 砂糖 でんぷん ごま油	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 長ねぎ	836	36.2	27.3	2.1
15	水	 ごはん	 牛乳 手作り玉子焼き 福神漬けあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 めぎす みそ	米 米油 じゃがいも	さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり 福神漬け 大根 ごぼう 長ねぎ	787	33.1	20.6	2.5
16	木	 ごはん	 牛乳 ポーク焼売 中華サラダ 麻婆ツナじゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ ツナ みそ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま ごま油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん にんにく しょうが 干しいたけ メンマ 長ねぎ	829	31.6	20.2	2.3
17	金	 ごはん	 牛乳 【ふるさと献立】 めぎすのごま味噌焼き 上越産切干大根のサラダ おぼろ汁	牛乳 めぎす みそ 青大豆 おぼろ豆腐	米 ごま 砂糖 米油 でんぷん	小松菜 切干大根 キャベツ えのきたけ なめこ 長ねぎ	737	32.0	16.6	2.1
20	月	 ごはん	 牛乳 【食育の日 東京都】 ひじきの佃煮 コロッケ ちゃんこ鍋	牛乳 ツナ ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 焼き豆腐 なんと	米 砂糖 ごま じゃがいも パン粉 小麦粉 米油	しょうが ほうれん草 水菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ しらたき	838	28.3	24.7	2.3
22	水	 コッペパン	 牛乳 チョコクリーム オムレツ 小松菜のサラダ 春キャベツのクリームスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン チョコクリーム 砂糖 大豆油 米油 ごま じゃがいも 米粉	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン クリームコーン	800	31.5	26.0	3.2
23	木	 ごはん	 牛乳 ギョーザ 切り干し大根の炒めナムル 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 なんと 豆腐	米 小麦粉 でんぷん ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんにく にんじん 切干大根 えのきたけ メンマ 長ねぎ	806	28.8	18.8	2.4
24	金	 麦ごはん	 牛乳 カレーライス 春野菜のこんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 冬菜 サラダこんにゃく	793	27.0	20.1	2.2

一食平均エネルギー：804 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.4 g

食塩：2.3 g

☆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。ご了承ください。

食育の日献立 テーマ ～給食で日本を旅しよう～ 東京都

20日（月）は、東京都にちなんだ料理です。東京都は、徳川家康が幕府を開いた江戸時代から日本の首都として発展してきました。「佃煮」は、魚や海藻を保存するために煮詰めた料理です。江戸の佃島という漁師の村が発祥の地で、東京の郷土料理です。参勤交代で江戸を訪れた武士がお土産として地元を持ち帰り、全国に広まりました。

明治時代に入ると、文明開化で西洋の料理が入ってきました。牛鍋、カレー、コロッケなどが「和製洋食」として、東京から広まりました。

「ちゃんこ鍋」は、両国にある出羽海部屋で誕生しました。力士の体づくりと健康を考えて作られた鍋料理です。相撲部屋によっては、勝負の縁起を担ぎ、手を付かない鶏の肉を好むところもあるそうです。東京にちなんだ料理を楽しんでほしいと思います。

