



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事のあいざつをきちんとしよう」

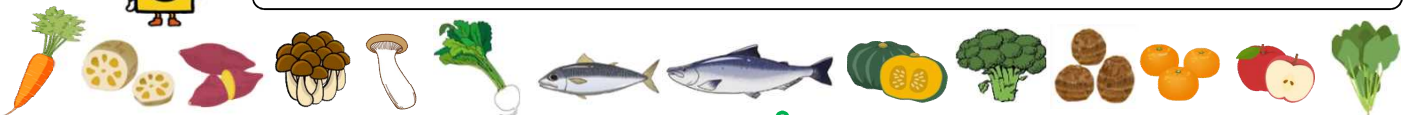
日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		エネルギー(kcal)						
	主食	副菜	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類							
1水	主食	ごはん					米		896						
	煮物	煮みそ	鶏肉	はんぺん	生揚げ	人参	ねぎ	大根		こんにゃく	しょうが	里芋	砂糖		
	主菜	さつまいもコロケ						さつまいも		砂糖	パン粉	油			
	副菜	ごぼうのスパイシーサラダ	鶏肉			人参	ごぼう	大根		とうもろこし		ノエッグ マヨネーズ			
2木	その他	牛乳			牛乳										
	主食	さしめん						さしめん							
	汁物	五目あんかけ汁	鶏肉	かまぼこ	油揚げ	人参	ねぎ	チンゲンサイ	白菜	干し椎茸	でん粉				
	副菜	アカシャエビのかき揚げ	アカシャエビ	大豆	ひじき	人参	みつ菜	玉葱	さつまいも	小麦粉	でん粉	油			
6月	その他	牛乳 マスカットゼリー			牛乳										
	主食	ごはん						米							
	汁物	野菜の粕汁	生揚げ	米みそ	こつじみそ	人参	南瓜	ねぎ	こんにゃく	大根	さつまいも				
	主菜	鯖の八丁みそ煮	鯖	八丁みそ					砂糖						
7火	副菜	切り干し大根のたくあん和え				人参	切り干し大根	たくあん	きゅうり						
	その他	牛乳 ヨーグルト			牛乳	ヨーグルト									
	主食	金芽玄米ごはん						金芽玄米	米						
	煮物	マーボー豆腐	豆腐	豚肉	豆みそ	人参	ねぎ	たけのこ	玉葱	しょうが	砂糖	でん粉			
8水	主菜	しゅうまい(3)	豚肉	鶏肉				玉葱			でん粉	油			
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節			小松菜	人参	キャベツ			砂糖				
	その他	牛乳			牛乳										
	主食	ごはん						米							
9木	汁物	石狩汁	鮭	豆腐	米みそ	豆みそ	人参	ねぎ	白菜	玉葱	とうもろこし	大根	ごぼう	里芋	
	主菜	れんこんサンドフライ	鶏肉						れんこん	干し椎茸	パン粉	でん粉	小麦粉	油	
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき		人参		きゅうり	とうもろこし			コーンスロー	ドレッシング		
	その他	牛乳			牛乳										
10金	主食	小麦入り米粉パン						小麦入り米粉	パン						
	汁物	さつまいものシチュー	ベーコン	豆乳	牛乳	生クリーム	人参	玉葱	マッシュルーム	枝豆	さつまいも	パン粉	油		
	主菜	大豆入りチゲ(2)	鶏肉	大豆			人参		にんにく		でん粉	砂糖	油		
	副菜	コールスローサラダ				人参		キャベツ	とうもろこし			コールスロー	ドレッシング		
13月	その他	牛乳 アセロラミニゼリー			牛乳						アセロラゼリー				
	主食	わかめごはん			わかめ			米							
	汁物	ほうとう風煮込み	生揚げ	米みそ	こつじみそ	ねぎ	人参	南瓜	大根	白菜	ごぼう	しょうが	ワンタン		
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚						大根		砂糖	でん粉			
14火	副菜	ごぼうサラダ				人参		キャベツ	ごぼう	とうもろこし		ワザン	ドレッシング		
	その他	牛乳			牛乳										
	主食	ごはん						米							
	汁物	わかめスープ	豆腐		わかめ	人参		きくらげ	玉葱	にんにく	しょうが	春雨	ごま油		
15水	主菜	コーリンチー(2)	鶏肉			ねぎ		しょうが			でん粉	砂糖	油	ごま油	
	副菜	チュモツパ (※各自でごはんに入れていただきます)				青じそ		たくあん			ごま	ごま油	ノエッグ マヨネーズ		
	その他	牛乳 韓国のり			牛乳	韓国のり									
	主食	ごはん						米							
16木	煮物	塩ちゃんこ	豆腐	豚肉		人参	チンゲンサイ	キャベツ	ごぼう	えのきたけ	きくらげ	にんにく	マロニー		
	主菜	鮭の銀紙巻き	鮭					大根			砂糖	でん粉			
	副菜	れんこんとキャベツの和風サラダ				人参		れんこん	キャベツ	とうもろこし	砂糖		和風クレーン		
	その他	牛乳													
15水	汁物	根菜とまいたけの豚汁	生揚げ	豚肉	豆みそ	米みそ	人参	ねぎ	大根	ごぼう	まいたけ	こんにゃく	しょうが	じゃがいも	ごま油
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪			青のり					小麦粉	でん粉	上新粉	油	
	副菜	じゃがいものきんぴら炒め	たけのこ			人参		ごぼう	糸こんにゃく	枝豆	じゃがいも	砂糖	ごま油		
	その他	牛乳			牛乳										
16木	主食	ロールパン									ロールパン				
	汁物	ミネストローネ	ベーコン			人参	トマト	パセリ	玉葱	セロリ	キャベツ	きくらげ	じゃがいも	マカロニ	
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉	豚肉	鶏肉				玉葱		パン粉	でん粉	小麦粉	砂糖	
	副菜	キャベツの緑和え				大根菜			キャベツ	きゅうり					
その他	牛乳 スライスチーズ			牛乳	スライスチーズ										

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の腸子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
17金	主食 ごはん 汁物 かぶと里芋のみそ汁 主菜 穴子めしの具 (※各自でごはんの上に散らします) 副菜 コーンコロッケ その他 錦糸玉子 (※各自でごはんの上に散らします) その他 牛乳		生揚げ 豆みそ 米みそ 穴子 卵 牛乳		人参 ねぎ いんげん とうもろこし	米 里芋 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 油		796
 《愛知を食べる学校給食の日》テーマ:『旬を味わう学校給食の日』								
20月	主食 どりめし 汁物 愛知の味わいつみれ汁 主菜 厚焼き玉子 副菜 旬野菜のごまマヨ和え その他 牛乳 一口蒲郡みかんゼリー		鶏肉 油揚げ しらす入りつみれ 卵 牛乳		人参 ねぎ ほうれん草 切り干し大根 れんこん	米 砂糖 里芋 砂糖 ごま ノエッグ マヨネーズ 蒲郡みかんゼリー		837
21火	主食 麦ごはん 汁物 中華風五目スープ 主菜 ビビンバの具 副菜 子子ミ その他 牛乳		かまぼこ 豚肉 豚肉 鶏肉 牛乳		人参 人参 チンゲンサイ ねぎ 人参 もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸 白菜 干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根 にんにく りんご ジュース	押し麦 米 でん粉 砂糖 ごま油 ごま油		825
22水	主食 ごはん 煮物 塩こうじ鍋 主菜 ごぼう入りつくね(2) 副菜 大学芋 その他 牛乳		焼き豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 牛乳		ねぎ 人参 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 しょうが 玉葱 ごぼう しょうが	米 マロニー でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖		797
27月	主食 ごはん 煮物 たっぷりお豆のキーマカレー 副菜 りっちゃんサラダ その他 牛乳 豆乳プリンタルト		鶏肉 大豆 豆乳 ハム かつお節 糸こんにゃく 牛乳		人参 パセリ トマト 人参 トマト しょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	米 マロニー 砂糖 油 豆乳プリンタルト		876
28火	主食 ごはん 煮物 鶏ちゃんこ 主菜 ニギスフライのレモンソースがけ 副菜 浦上そばろ その他 牛乳		生揚げ 鶏肉 ニギス 豚肉 はんぺん 米みそ 牛乳		人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 いんげん 玉葱 キャベツ もやし フナビー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく レモン果汁 ごぼう もやし しらたき	米 マロニー 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖 ごま油		794
29水	主食 ごはん 汁物 冬野菜のまろやかみそ汁 主菜 甘辛子キン(2) 副菜 ブロッコリーの香りおかか和え その他 牛乳		油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ 鶏肉 かつお節 牛乳		人参 南瓜 ねぎ 人参 南瓜 ねぎ 玉葱 ぶなしめじ しょうが にんにく しょうが	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油		815
30木	主食 小型ロール 汁物 肉団子と白菜のスープ 主菜 ウインナー(2) 副菜 アスパラとベーコンの炒め物 その他 牛乳 大豆チョコクリーム		肉団子 ウインナー ベーコン 牛乳		人参 かぶの葉 アスパラガス 人参 かぶ 白菜 しめじ きくらげ 干し椎茸 しょうが じゃがいも オリーブ油	小型ロール マロニー		780

予定給食回数: 19回

今月の旬の食材

人参・れんこん・さつまいも・ごぼう・えのきたけ・まいたけ・ぶなしめじ・フナビー・マッシュルーム・かぶ
エリンギ・鱈(さば)・鮭(さけ)・南瓜・ブロッコリー・里芋・みかん・りんご・ほうれん草・小松菜



冬のおすすめメニュー紹介

冬野菜が美味しい季節です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【旬野菜のごまマヨ和え】

(4人分の材料)

切り干し大根	20g	すりごま	大さじ2
人参	50g	マヨネーズ	大さじ3
れんこん	100g	しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	150g		

(作り方)

- ① 切り干し大根は、10分～15分水で戻し、3cmに切ります。
- ② 人参は千切りにします。
- ③ れんこんは粗めのみじん切りに切ります。
- ④ ほうれん草は、3cmに切ります。
- ⑤ ①～④の野菜を茹でて、水で冷まし、水を切り、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ すりごま、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ、食べる直前に⑤と和えます。

