



給食だより



好ききらいなく食べよう

| 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) | | 主にエネルギーになる(黄) | | 1食分 (kcal) | | | | | | |
|------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|---------|--------|------|------|-----|
| | 主食 | 汁物 | 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 | | | | | | | |
| 3月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | | 806 | | | | | | |
| | 汁物 | かぶと里芋のみそ汁 | 油揚げ | 米みそ 豆みそ | 人参 | ねぎ | 白菜 | かぶ ぶなしめじ | | | | | | | |
| | 主菜 | 鱈の蒲焼き | | 鱈 | | | しょうが | 米粉 でん粉 砂糖 | | 油 | | | | | |
| | 副菜 | ひじきのカレーマヨ和え | | ひじき | さやいんげん 人参 | | とうもろこし | じゃがいも 砂糖 | | マヨネーズ | | | | | |
| 4月 | その他 | 牛乳 節分豆 | | 大豆 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 主食 | 金芽玄米ごはん | | | | | 金芽玄米 | 米 | 754 | | | | | | |
| | 煮物 | ビーフシチュー | | 牛肉 | 人参 | トマト | 玉葱 | エリンギ | | ハヤシルウ デミグラスソース | | | | | |
| | 主菜 | オムレツ | | 卵 | | | | でん粉 砂糖 | | 油 | | | | | |
| 副菜 | カラフルソテー | | ベーコン | | パプリカ ピーマン | キャベツ | とうもろこし | オリーブ油 | | | | | | | |
| 5月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | ごはん | | | | | 米 | | 752 | | | | | | |
| | 煮物 | 関東煮 | | はんぺん 竹輪 生揚げ | 人参 | | 大根 | こんにゃく | | | | | | | |
| | 主菜 | 愛知の蓮根入りつくね(3) | | 鶏肉 豚肉 大豆 | | | 蓮根 | 玉葱 しょうが | | でん粉 砂糖 | 油 | | | | |
| 副菜 | 切り干しと油揚げの甘酢和え | | 油揚げ | | 人参 | | 切り干し大根 | 砂糖 | | ごま | | | | | |
| 6月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | サンドイッチロールパン | | | | | | サンドイッチ ロールパン | | 812 | | | | | |
| | 炒め物 | たっぷり野菜の焼きそば | | 豚肉 竹輪 | 人参 | | もやし | キャベツ 玉葱 | 焼きそば | | 油 | | | | |
| | 主菜 | 愛知のポークウインナー | | 愛知のポークウインナー | | | | きくらげ しょうが | | | | | | | |
| 副菜 | フルーツとゼリーの杏仁デザート | | | | | 黄桃 | パイナップル | ナッツ カカオゼリー 杏仁豆腐 | | | | | | | |
| 7月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | わかめごはん | | | | | 米 | | 795 | | | | | | |
| | 汁物 | キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁 | | 豚肉 生揚げ 米みそ | 人参 | ねぎ | 玉葱 | キャベツ 白菜 | | キムチ | じゃがいも | ごま油 | | | |
| | 主菜 | ヤンニョムチキン(2) | | 鶏肉 | | | しょうが | でん粉 砂糖 | | 油 | ごま | | | | |
| 副菜 | ビーンズサラダ | | 大豆 | | | キャベツ | 枝豆 | とうもろこし | | 砂糖 | オリーブ油 | | | | |
| 10月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | ごはん | | | | | 米 | | 866 | | | | | | |
| | 炒め物 | マーボー豆腐 | | 豆腐 豚肉 豆みそ | 人参 | ねぎ | 玉葱 | たけのこ | | きくらげ | にんにく | しょうが | 砂糖 | でん粉 | ごま油 |
| | 主菜 | 揚げしゅうまい(3) | | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | 玉葱 | でん粉 | | パン粉 | 砂糖 | 小麦粉 | ごま油 | 油 | |
| 副菜 | 春雨の中華和え | | スゲソウダラ | | 人参 | | きゅうり | もやし | | 玉葱 | しょうが | 春雨 | 砂糖 | ごま油 | |
| 12月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | ごはん | | | | | 米 | | 728 | | | | | | |
| | 煮物 | 白みそちゃんこ | | 鶏肉 油揚げ | 人参 | ねぎ | 玉葱 | 白菜 | | もやし | えのきたけ | 干し椎茸 | にんにく | マロニー | |
| | 主菜 | 鱈の三河みりん焼き | | 鱈 | | | しょうが | 砂糖 | | | | | | | |
| 副菜 | 浦上そばろ | | 豚肉 | はんぺん | 人参 | さやいんげん | ごぼう | もやし | | しらたき | 砂糖 | ごま油 | | | |
| 13月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | ソフト麺 | | | | | | ソフト麺 | | 866 | | | | | |
| | 汁物 | トマトソース | | 鶏肉 | 人参 | トマト | 玉葱 | じゃがいも | 砂糖 | | ハヤシルウ | | | | |
| | 主菜 | 豆腐団子(2) | | 豆腐 鶏肉 豚肉 | ひじき | | 玉葱 | | | | | | | | |
| 副菜 | ほうれん草とツナのサラダ | | まぐろの油漬け | | 人参 | ほうれん草 | とうもろこし | もやし | 砂糖 | | ごま | マヨネーズ | | | |
| 14月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | ごはん | | | | | 米 | | 926 | | | | | | |
| | 汁物 | コーンポタージュ | | 鶏肉 | 人参 | | 玉葱 | とうもろこし | | 枝豆 | バター | パイヤソース | | | |
| | 主菜 | パンブキンハートコロッケ | | 鶏肉 | | 南瓜 | 玉葱 | パン粉 | | 砂糖 | 小麦粉 | 油 | | | |
| 副菜 | 蓮根サラダ | | | | | 蓮根 | キャベツ | きゅうり | | 砂糖 | オリーブ油 | | | | |
| 17月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | ごはん | | | | | 米 | | 763 | | | | | | |
| | 汁物 | まごわやさしい汁 | | 大豆 | はんぺん | 豆みそ | わかめ | 人参 | | ねぎ | ほんしめじ | じゃがいも | ごま | | |
| | 主菜 | 秋刀魚の銀紙焼き | | 秋刀魚 | 米みそ | | | 砂糖 | | 米粉 | | | | | |
| 副菜 | ひじきサラダ | | ひじき | | 人参 | | きゅうり | とうもろこし | | | コーンクリーム | マヨネーズ | | | |
| 18月 | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 主食 | 麦ごはん | | | | | 押し麦 | 米 | | 845 | | | | | |
| | 煮物 | とろとろ玉葱カレー | | 豚肉 | 豆乳 | 人参 | 玉葱 | にんにく | カレールー | | 油 | | | | |
| | 主菜 | 三河赤鶏の子キンカツ | | 鶏肉 | | | | パン粉 | でん粉 | | 小麦粉 | 油 | | | |
| 副菜 | 花野菜サラダ | | まぐろの油漬け | | ブロッコリー | カリフラワー | とうもろこし | キャベツ | 野菜いっぱい | | マヨネーズ | | | | |
| その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |

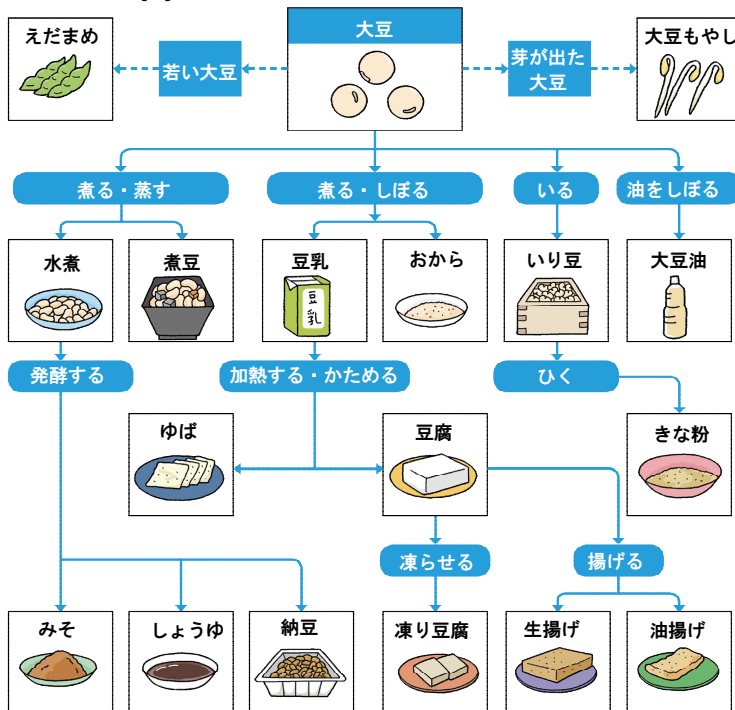
| 日・曜日 | 献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑) | 主に体の組織をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主に1144*になる(黄) | | 1食分 (kcal) |
|------|---|-------------------|---------------------|------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|---------------|
| | | 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 | |
| 19水 | 主食 赤飯 | | | | 小豆 | もち米 米 | | 756 |
| | 汁物 生湯葉のすまし汁 | 生湯葉 かまぼこ 油揚げ | わかめ | 三つ葉 | 干し椎茸 | | | |
| | 主菜 副菜 ヘルシーバーグの鶏そぼろあんかけ | 豆腐 鶏肉 大豆 | | 青梗菜 人参 | 玉葱 ほんしめじ | パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉 | 油 | |
| | その他 牛乳 ごま塩 | | 牛乳 | | | ごま塩 | | |
| 20木 | 主食 きな粉パン | きな粉 | | | | 小型ローパン 砂糖 | 油 | 742 |
| | 汁物 彩り野菜のスープパスタ | ベーコン 豚肉 | | 人参 トマト パゼリ | とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリー にんにく | シエルマカロニ 砂糖 | オリーブ油 | |
| | 主菜 副菜 パンブキンアンサンブルエッグ キャベツの緑和え | 卵 鶏肉 | | 南瓜 | | でん粉 砂糖 | 油 | |
| | その他 牛乳 | | 牛乳 | | キャベツ きゅうり 大根の葉 | | | |
| 21金 | 主食 鶏飯 | 鶏肉 油揚げ | | | | 米 砂糖 | | 885 |
| | 汁物 野菜の粕汁 | 生揚げ 米みそ こつじみそ | | 人参 ねぎ 南瓜 | こんにゃく 大根 | さつまいも | | |
| | 主菜 いかフライのレモン煮 | いか | | | レモン | パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 | 油 | |
| | その他 牛乳 お米のプリンタルト | | 牛乳 | | | お米のプリンタルト | | |
| 25火 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 725 |
| | 汁物 吉野汁 | 鶏肉 生揚げ | | ねぎ 人参 | 白菜 ごぼう ぶなしめじ | でん粉 | | |
| | 主菜 つくね(3) | 鶏肉 | | | 玉葱 | でん粉 パン粉 砂糖 | 油 | |
| | 副菜 アスパラのサラダ | | | アスパラガス | とうもろこし きゅうり 切り干し大根 | | ごまドレッシング | |
| | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 26水 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 739 |
| | 煮物 じゃがいもの旨煮 | 豚肉 はんぺん | | 人参 さやいんげん | 玉葱 | じゃがいも 砂糖 | 油 | |
| | 主菜 五目厚焼き玉子 | 卵 鶏肉 | | ほうれん草 人参 | 干し椎茸 たけのこ | 砂糖 でん粉 | 油 | |
| | 副菜 海藻サラダ | | 海藻 | | もやし きゅうり とうもろこし | 砂糖 | ごま油 | |
| | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 27木 | 主食 ロールパン | | | | | ロールパン | | 861 |
| | 煮物 大豆のチリコンカン | 豚肉 大豆 | | ピーマン トマト パプリカ | 玉葱 マッシュルーム にんにく | | オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース | |
| | 主菜 コロッケ | 豚肉 牛肉 | | 人参 パゼリ | 玉葱 | じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 油 | |
| | 副菜 小松菜とツナのサラダ | まぐろの油漬け 米みそ | | 小松菜 | もやし とうもろこし | 砂糖 | マドレッシング | |
| | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 28金 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 747 |
| | 煮物 豚汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 豆みそ | わかめ | 人参 | 大根 ごぼう 白菜 しょうが | 里芋 | | |
| | 主菜 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | | | 砂糖 小麦粉 | | |
| | 副菜 五目きんぴら | 鶏肉 | | 人参 さやいんげん | 蓮根 こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | |
| | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |

予定給食回数：1年生18回、2年生15回、3年生13回



生の大豆は、独特のおいしさ、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

いつもの料理に豆をプラス！

豆をいろいろな料理に取り入れてみませんか。

