

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	27 (金)	30 (月)	31 (火)	1月の平均摂取量	661	28.1 17%
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他									
11 (水)	わかめご飯	わかめ	米					608	27.8					
	牛乳	牛乳												
	筑前煮	鶏肉	里芋 砂糖 米油	れんこん 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦								
	かき玉雑煮	鶏肉 なると 卵	韓国もち	人参 ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	小麦 卵								
12 (木)	みかん			みかん			680	29.2						
	山型食パン		山型食パン			小麦 乳								
	チョコクリーム		チョコクリーム											
	鶏と野菜のフリット	鶏と野菜のフリット	菜種油			小麦								
13 (金)	マカロニのヒリヒリアえ	鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ワイン ケチャップ 醤油 塩 中華だし トウバンジャン 日本酒	小麦 乳	631	30.5						
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 椎茸	スープストック 塩 胡椒									
	中華おこわ	豚肉	米 もち米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒	小麦								
	牛乳	牛乳				乳								
16 (月)	春巻き		春巻き 菜種油			小麦	633	27.2						
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ たら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵								
	マスカットゼリー													
	ご飯		米											
17 (火)	牛乳	牛乳				乳	707	25.5						
	かれの竜田揚げ	かれの竜田揚げ	菜種油			小麦								
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	枝豆 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦								
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック									
18 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦	668	29.7						
	牛乳	牛乳				乳								
	コロッケ	コロッケ	菜種油			小麦								
	人参のポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ バセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳								
19 (木)	中華丼	小麦ご飯 中華あん	米 大麦				644	29.8						
	豚肉	豚肉 いか えび ほたてフレーク	片栗粉 米油 ごま油	生姜 筍 人参 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 にんにく 絹さや	中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒	小麦 えび								
	牛乳	牛乳				乳								
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ たら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)									
20 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	702	26.9						
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳								
	牛乳	牛乳				乳								
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦								
21 (土)	花野菜のアーリオオーリオ	豚肉	オリーブ油	カリフラワー フロッコリー にんにく	唐辛子 塩 胡椒		688	28.7						
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒									
	ご飯		米											
	牛乳	牛乳				乳								
22 (日)	厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 卵	707	23.1						
	揚げごぼうの甘辛煮	牛肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま 米油	ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにゃく いんげん	みりん 醤油	小麦								
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		かぼちゃ ねぎ	だし(かつお さば いわし)									
	ご飯		米											
23 (月)	牛乳	牛乳				乳	592	24.5						
	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油	くわい 木くらげ 人参 たら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦								
	ワンタンスープ	豚肉 なると ほたてフレーク	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦								
	みかん			みかん										
24 (火)	肉みそうどん	地粉うどん うどん(汁)	うどん			小麦	707	23.1						
	牛乳	牛乳				乳								
	キャラメルポテト	生クリーム	さつま芋 菜種油 砂糖 バター	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん トウバンジャン だし(かつお さば いわし)	小麦								
	りんご			りんご										
25 (水)	雑穀さつま芋ご飯		米 大麦 もちきび さつま芋				641	31.1						
	牛乳	牛乳				乳								
	あじの干物	あじ干物	菜種油			小麦								
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 キャベツ	醤油 みりん 和風だし	小麦								
26 (木)	大根のみそ汁	わかめ みそ 豆腐		大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		641	31.1						
	ココア揚げパン		ココアパン 砂糖 菜種油		ココア	小麦 乳								
	牛乳	牛乳				乳								
	チキンサラダ	鶏肉		人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ										
玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング				小麦								
白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳									

今月の北産野菜の使用予定は
「里芋、人参、大根、ねぎ、地粉、白菜、キャベツ」です



給食で旬を食べよう
～白菜・フロッコリー～

白菜

中国原産の白菜は、東洋の代表的な野菜のひとつです。日清・日露戦争に従軍した日本人が中国から種を持ち帰ったことから、本格的な栽培が始まったといわれています。今では茨城県や長野県、群馬県などで多く生産されています。

<主な栄養や成分>
「カリウム」・・・利尿作用があり、体内の余分な塩分を排出する。
「ビタミンC」・・・風邪などの病気に対する抵抗力を高める。
「食物繊維」・・・便秘を予防する。

<調理のポイント>
煮たり、炒めたりして火を通すと、かさが減ってたくさん食べられます。特に、鍋物やスープにすると、汁に溶け出した栄養素もそのまま食べられるのでおすすめです。






フロッコリー

地中海沿岸原産の野生のキャベツを改良し、頭頂部のつぼみと茎を食べるようになったのが始まりです。明治時代に日本に伝わりましたが、最初は「めずらしい西洋野菜」として鑑賞用に親しまれていました。栄養価の高さが注目されると、次第に日本でも料理に使われるようになりました。夏は北海道や長野県などの冷涼地、秋～冬は埼玉県や愛知県などで生産が盛んです。

<主な栄養や成分>
「β-カロテン」・・・体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を維持する。
「ビタミンK」・・・カルシウムの摂取を助ける。
「葉酸」・・・赤血球を作り、貧血を予防する。細胞を生産・再生する。

<調理のポイント>
蒸したり、少量の湯でゆでると、栄養素が流れ出るのを防ぐことができます。茎の部分も栄養素が豊富に含まれます。皮をむいて薄切りにして生のまま食べたり、炒めたり蒸したりするとおいしく食べられます。

学校給食
記念日献立

19日(木)【花野菜のアーリオオーリオ】(フロッコリー)
26日(木)【白菜のクリームシチュー】(白菜)
を提供します。旬を食べよう!!