



日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	⑤さけふりかけ ④ナムル ②麦ごはん ③麻婆大根	④チキンリアの具 ②チキンライス ★③ABCスープ	⑤いちごジャム ④大学芋 ②コッパン ③中華五目炒め	⑤カップショコラケーキ ④キムチ炒めごはんの具 ②麦ごはん ③そぼろスープ	④切干だいこんとひじきの甘酢和え ②白ごはん ★③カレー肉じゃが
今日の献立について	大根は、食べる場所によっておいさが違います。葉に近い部分は甘みがあるため煮物に向いています。また、先端部分は辛みがあるため大根おろしやサラダなどにして食べるのがおすすめです。	今日のABCスープは、細山田中の温食部門で1番票が多かったリクエストメニューです。また、チキンリアもほとんどの学校から票が上がっていたリクエストメニューです。ぜひごはんの上にかけて、おいしくいただきます。	今日は、かのや食育の日です。食育の日の食材は、さつまいもです。大学芋は、東京大学の赤門の前に三河屋(みかわや)というふかいも屋があり、大正初期に、みつからめたいもを売ったのが大学生の間で人気を呼び、大学芋という名前がついたと言われています。	今日は、キムチ炒めごはんの具です。キムチは、韓国の漬物で、寒さが厳しい冬を乗り越えるための保存食として誕生しました。日本では、白菜のキムチが定番ですが、韓国では、大根を使って作ったカクテキやきゅうり、えごまの葉などを使ったキムチもあります。	今日の肉じゃがは、輝北中の温食部門で1番票が多かったリクエストメニューです。いつもの保存食として誕生しました。日本では、食べやすくなっていると思います。甘酢和えと三角食べをして口の中をさっぱりさせながらいただきます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 厚揚げ 大豆 赤みそ ⑤さけ 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③ぶた肉 ①牛乳	③卵 とりひき肉 ④ぶた肉 ⑤豆乳 おから ①牛乳	③ぶた肉 きゅうり 厚揚げ ①牛乳 ④ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ④④にんじん ④小松菜 4群 ③だいこん 玉ねぎ しいたけ きくらげ ③④にんにく しょうが ④もやし コーン	③ほうれん草 トマト パセリ ④④にんじん ④ブロッコリー ③キャベツ セロリ にんにく ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	③にんじん ビーマン ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ しょうが にんにく ⑤いちご	③ほうれん草 ④④にんじん ④さやいんげん ③キャベツ 玉ねぎ しょうが ④白菜キムチ にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④切干だいこん きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 6群 ③でんぷん ③④⑤さとう ③⑤油 ③④ごま油 ④⑤ごま	②米 ③マカロニ ④米粉 ②④油 ③オリブオイル ④マーガリン(乳不使用)	②コッパン ③春雨 ④さつまいも ④⑤さとう ⑤水あめ ③ごま油 ③④油 ④ごま	②米 麦 ③でんぷん ⑤さとう 米粉 ③油 ④ごま油 ごま ⑤植物油脂	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③酒 トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④⑤酢 ⑤塩 昆布(だし)	②チキンライスの素 ③ワイン しょうゆ チキンブイヨン ③④塩 こしょう コンソメ ④とりガラスープ	③酒 中華だし 塩 ゼラチン ③④しょうゆ ④みりん 酢	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ ④しょう ④酒 中華だし、⑤ココア	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 614 kcal 25.1 g 2.5g 中学生 777 kcal 30.4 g 3.0g	小学生 624 kcal 23.1 g 2.7g 中学生 789 kcal 28.2 g 3.7g	小学生 628 kcal 22.7 g 2.2g 中学生 770 kcal 26.9 g 2.7g	小学生 630 kcal 28.3 g 2.8g 中学生 785 kcal 34.8 g 3.6g	小学生 633 kcal 24.0 g 1.6g 中学生 802 kcal 29.6 g 2.0g
家庭でつってほしい食品	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	振替休日	⑤キャベツのゆかり和え ★④とり肉のから揚げ ②少なめ白ごはん ③けんちん汁	④ツナのマヨネーズ炒め ③野菜ととり肉の ②少なめ白ごはん みぞれ煮	④高菜ひじきごはんの具 ②麦ごはん ごまみそ汁 ③冬野菜の	★④フルーツポンチ ②麦ごはん ★③ポークカレー
今日の献立について	振替休日	今日のから揚げは、中学3年生からのリクエストメニューです。給食センターで、ひとつひとつ丁寧に衣をつけて揚げました。外はカリッと中はジューシーに仕上げました。よかんでも味わって食べましょう。	みぞれ煮は、すりおろした大根で具材を煮た料理のことです。すりおろした大根がだてで煮られ、半透明になったものが、みぞれ煮に煮ていることから「みぞれ煮」と呼ばれるようになりました。旬の大根を味わって食べてください。	今日は、冬野菜のみそ汁です。にんじん、白菜、大根、ごぼう、深ねぎ、しょうがを使って作ります。しょうがに含まれているジンゲロールやショウガオールには体をほかほか温めてくれる働きがあるため寒い冬にぴったりのメニューです。	給食のカレーは、カレールウだけではなく、ウスターソース、ケチャップ、ブルーンビュレ、チーズなどを入れてまろやかに仕上げています。また、成長期に特に必要なカルシウムがとれるように、スキムミルクを入れているのも特徴の一つです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③豆腐 ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 豆腐 ④まぐろフレーク ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④ぶたひき肉 ①牛乳 ③わかめ ④ひじき	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③にんじん 小松菜 ⑤赤しそ ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが にんにく ⑤キャベツ	③④にんじん ④ほうれん草 ③だいこん 白菜 根深ねぎ しめじ しょうが ④キャベツ コーン にんにく	③にんじん ④高菜 ③白菜 だいこん ごぼう ③④根深ねぎ しょうが ④たけのこ 枝豆 コーン	③玉ねぎ 枝豆 にんにく ブルーン ④みかん パイン もも りんご
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	②米 ③さといも ④でんぷん ⑤さとう ③④ごま油 ④油	②米 ③さといも でんぷん ③④油	②米 麦 ③さといも さとう ③ごま ③④ごま油	②米 麦 ③じゃがいも ③油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 ⑤塩 梅酢	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ 塩 しょうゆ	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ	③カレー粉 塩 しょうゆ ④ワイン アレゲンフリーカレールウ ケチャップ ウスターソース	
栄養価	小学生 630 kcal 22.5 g 1.8g 中学生 805 kcal 27.2 g 2.3g	小学生 607 kcal 26.0 g 1.4g 中学生 783 kcal 32.5 g 1.9g	小学生 585 kcal 24.3 g 2.1g 中学生 744 kcal 30.0 g 2.8g	小学生 667 kcal 25.3 g 1.9g 中学生 850 kcal 31.4 g 2.3g	
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
6(木)	のりふりかけ	給食センター	学校	19(水)	いちごジャム	給食センター	学校
17(月)	さけふりかけ	給食センター	学校	20(木)	カップショコラケーキ	業者	学校

★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。

