


今月の食育目標 : しょくじのマナーについてかんがえよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木		むぎごはん					米 麦		576kcal 30.8g 21%	節分 メニュー ※節分は 2/3です
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	砂糖			
			するがじる	いわしのすり身 豆腐 いかのすり身 みそ			しょうが ごぼう 大根 根深ねぎ	片栗粉			
			おちゃめなだいず	大豆			抹茶	キビ糖			
2	金		むぎごはん					米 麦		705kcal 27.2g 21%	南小 北小 なし
			はっほうさい	豚肉 うずらの卵 いか		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン 白菜	片栗粉	ごま油 油		
			だいがくいも					さつまいも 砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
5	月		さくらごはん					米 麦		591kcal 25.0g 21%	受験生 応援 メニュー
			とりにくのしおこうじやき	鶏肉	鶏肉(合格をとりにいく!!)		しょうが にんにく	れんこん(先が見通せる)	ごま油		
			こんさいのきんぴら			にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	砂糖	ごま油		
			たまごとコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			
			いよかん		いよかん♪		いよかん	コーン(幸運)			
6	火		むぎごはん					米 麦		620kcal 29.7g 24%	中学なし
			やきにく	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 油		
			バンサンスー	ハム 錦糸玉子		ほうれん草	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油		
			とうふだんごのスープ	鶏ひき肉 豆腐		チンゲン菜	たけのこ もやし エリンギ	片栗粉			
			いちご				いちご				
7	水		ロールパン					パン		676kcal 29.5g 38%	中学なし
			ウインナー	ウインナー							
			そえやさい			にんじん	キャベツ		油		
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			りんご				りんご				
8	木		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		618kcal 22.7g 24%	
			ごしきたまご	卵 かまぼこ		にんじん	たけのこ 干しいたけ 枝豆	砂糖 片栗粉	油		
			きりぼしだいこんのもの			にんじん いんげん	こんにゃく 切干大根	砂糖	油		
			さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		ほうれん草	大根 根深ねぎ	さつまいも			
9	金		むぎごはん					米 麦		649kcal 26.1g 28%	平昌オリン ピック 開催! 韓国 の料理
			さばのかんこくに	さば みそ			にんにく	砂糖			
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン		バター		
			キムチチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん なら	にんにく しょうが 大根 白菜 キムチ 根深ねぎ	砂糖	油 ごま油		
			ゆずゼリー				ゆず果汁	砂糖			
12	月		ふりかえきゅうじつ								
13	火		むぎごはん					米 麦		724kcal 24.0g 26%	パースティ 給食
			とりにくのからあげ やくみソースかけ	鶏肉			にんにく しょうが 葉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ もやし	砂糖	オリーブ油 油		
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油		
ストロベリーカスタードタルト	卵	乳製品		いちご(加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン					
14	水		しょくパン					パン		678kcal 29.2g 36%	幼稚園 なし
			チョコクリーム	大豆粉	脱脂粉乳		ココアパウダー	砂糖	油		
			ハンバーグトマトソースかけ	豚肉 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油 バター		
			コールスローサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			クリームスープ		牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	油 バター 生クリーム		

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
15	木	MILK	ソフトめん					麵		685kcal 28.6g 26%		
			ミートソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 クリームチーズ バター			
			れんこんチップサラダ		ひじき	ほうれん草	れんこん 大根 キャベツ レモン果汁	砂糖	油			
			ナタデココのいちごソースあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん (全て加熱済) ナタデココ	砂糖	いちごジャム			
16	金	MILK	むぎごはん					米 麦		629kcal 29.8g 24%		
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ 干しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油			
			ししゃもやき	ししゃも								
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		ほうれん草	大根					
19	月	MILK	むぎごはん					米 麦		650kcal 28.3g 26%		
			じゃーじゃんどうふ	豚肉 厚揚げ		にんじん	しょうが たけのこ キャベツ	砂糖 みそ 片栗粉	油 ごま油			
			ポークパオズ	豚肉			しいたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ	でん粉 パン粉 強力粉	ごま油			
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	春雨				
20	火	MILK	むぎごはん					米 麦		691kcal 31.2g 23%		
			おやこに	鶏肉 卵		にんじん みつば	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖	油			
			なめこのみそしる	みそ		小松菜	大根 なめこ					
			さつまいもとだいずのあまがらめ	大豆				さつまいも はちみつ	油			
21	水	MILK	こくとうロールパン					パン		620kcal 28.3g 34%	幼稚園なし	
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油			
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨドレ			
			やさいスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	白菜		油			
			りんご				りんご					
22	木	MILK	むぎごはん					米 麦		653kcal 24.6g 26%	北なし	
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ			
			ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	油			
			オレンジ				オレンジ					
23	金	MILK	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		681kcal 28.1g 21%	富士山の日 	
			ふじさんコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
			ヤーコンいりどり	鶏肉		にんじん いんげん	ヤーコン ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	砂糖	油			
			はくさいとほうれんそうのみそしる	みそ		ほうれん草	白菜 えのき					
26	月	MILK	むぎごはん					米 麦		640kcal 25.0g 30%		
			マーボーどうふ	豚肉 みそ 豆腐			しょうが 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	ノンエッグマヨドレ			
			いちご				いちご					
27	火	MILK	むぎごはん					米 麦		636kcal 27.1g 29%		
			ホイコーロー	豚肉		青ピーマン	にんにく キャベツ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油			
28	水	MILK	むぎごはん					米 麦		660kcal 28.3g 19%	南なし 秋田県 郷土料理	
			さけのさいきょうみそやき	鮭 みそ			しょうが		ノンエッグマヨドレ			
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	砂糖	ごま油			
			きりたんぼなべ	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 ましたけ 根深ねぎ	きりたんぼ				
			みかん			みかん						

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

❖ お知らせ ❖

10月の台風で給食が1回中止になりました。その分の給食費の返金はありませんが、11月以降の給食で例年よりデザートがつく回数を増やしたり、使用する食材を工夫したりして、皆様に少しずつ還元しています。今後もいただいている給食費を上手に使用し、皆様に喜んでいただける献立作成をしていきたいと思っておりますので、ご理解いただけますようお願いいたします。

寒さが厳しい日が続きます。かぜをひかないようにバランスよく食べましょう！



担当：栄養教諭 高木 由美子