

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名                                                                                                  |                                                                                                                                       | 主に体の組織を作る                           |                      | 主に体の調子を整える                    |                                                                    | 主に体のエネルギーになる                          |                                                     | 栄養価                                    |           |                    |
|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|--------------------|
|    |   |    | 主 食                                                                                                  | 副 食                                                                                                                                   | 1群                                  | 2群                   | 3群                            | 4群                                                                 | 5群                                    | 6群                                                  | エネルギー Kcal                             | たんぱく質 g   |                    |
|    |   |    |                                                                                                      |                                                                                                                                       | 魚・肉・卵・豆                             | 乳・小魚・海藻              | 緑黄色野菜                         | 淡色野菜・果物・きのこ                                                        | 穀類・芋・砂糖                               | 油脂・種実                                               |                                        |           |                    |
| 1  | 月 | ○  | きなこ揚げパン             | ビーンズチャウダー<br>レモンソースがけ                                | きな粉 ベーコン 豚肉<br>あさり いんげん豆            | 牛乳 スkimミルク 生<br>クリーム | にんじん こまつな                     | しょうが たまねぎ 干<br>しいたけ キャベツ<br>きゅうり レモン                               | 米 粒粒麦 砂糖 こん<br>にゃく                    |                                                     | 859 Kcal<br>33.1 g                     |           |                    |
| 2  | 火 | ○  | 【図書委員会コラボ リクエストメニュー（親子丼）】                                                                            |                                                                                                                                       |                                     |                      | 鶏肉 凍り豆腐 たまご                   | 牛乳                                                                 | こまつな にんじん                             | しょうが たまねぎ 干<br>しいたけ キャベツ<br>きゅうり レモン いち<br>ご        | 米 粒粒麦 砂糖 こん<br>にゃく                     | 油         | 763 Kcal<br>31.2 g |
| 3  | 水 | ○  | みそラーメン              | 大豆入りサラダ<br>ポテトのおかかまぶし                                | 豚肉 赤みそ 白みそ<br>大豆 削り節                | 牛乳                   | にんじん なら こまつ<br>な              | にんにく しょうが た<br>まねぎ キャベツ もやし<br>コーン ねぎ きゅう<br>り                     | 米 粒粒麦 砂糖 こん<br>にゃく                    | 油 白ごま                                               | 717 Kcal<br>31.5 g                     |           |                    |
| 4  | 木 | ○  | 炒飯                  | サンラータン<br>小魚の青のりから揚げ<br>愛マドンナ（オレンジ）                  | 豚肉 豆腐 たまご                           | 牛乳 きびなご あおの<br>り     | にんじん こまつな                     | にんにく しょうが 干<br>しいたけ ねぎ たけの<br>こ オレンジ                               | 米 粒粒麦 てんぶん<br>米粉                      | 油                                                   | 713 Kcal<br>34.0 g                     |           |                    |
| 5  | 金 | ○  | ごはん<br>大豆のふりかけ      | さわらの韓国風みそ漬け焼き<br>野菜の梅肉和え<br>豆乳汁                      | 煎り大豆 削り節 さわ<br>ら 赤みそ 白みそ 豆<br>腐 豆乳  | 牛乳 あおのり              | こまつな にんじん                     | にんにく ねぎ キャベ<br>ツ もやし 梅肉 だい<br>こん ぶなしめじ                             | 米 粒粒麦 砂糖                              | 油                                                   | 762 Kcal<br>32.7 g                     |           |                    |
| 8  | 月 | ○  | マーボー<br>焼きそば        | 【有機農業の日給食（有機野菜：にんじん）】<br>にんじンドレッシングサラダ<br>フルーツカクテル   | 豚肉 豚レバーチップ<br>赤みそ 豆腐                | 牛乳 海藻ミックス            | にんじん こまつな                     | にんにく しょうが た<br>まねぎ 干しいたけ<br>ねぎ キャベツ きゅう<br>り バイン缶 みかん缶<br>黄桃缶 アロエ缶 | 中華めん 砂糖 てん<br>ぶん はちみつ                 | 油                                                   | 759 Kcal<br>35.5 g                     |           |                    |
| 9  | 火 | ○  | ごまごはん               | 鮭の照焼き<br>ツナ和え<br>かきたま汁                               | 鮭 ツナ たまご                            | 牛乳                   | こまつな にんじん                     | しょうが キャベツ レモ<br>ンのきたけ ねぎ                                           | 米 粒粒麦 砂糖 てん<br>ぶん                     | 白ごま 油                                               | 756 Kcal<br>26.4 g                     |           |                    |
| 10 | 水 | ○  | 【世界の料理】ハンガリー・【季節の果物】みかん                                                                              |                                                                                                                                       |                                     |                      | ベーコン 豚肉                       | 牛乳 粉チーズ                                                            | にんじん トマト缶 赤<br>ピーマン こまつな              | にんにく たまねぎ<br>キャベツ みかん                               | 食パン じゃがいも 小<br>麦粉 砂糖                   | バター 油 白ごま | 832 Kcal<br>37.3 g |
| 11 | 木 | ○  | 【図書委員会コラボ リクエストメニュー（サンジの焼き飯）】・【鉄分強化メニュー】                                                             |                                                                                                                                       |                                     |                      | 鶏肉 えび いか たま<br>ご 豚レバー         | 牛乳                                                                 | 赤ピーマン ピーマン<br>にんじん                    | にんにく しょうが た<br>まねぎ レモン キャベ<br>ツ きゅうり コーン<br>しょうが 枝豆 | 米 粒粒麦 砂糖 じゃ<br>がいも てんぶん                | 油         | 836 Kcal<br>31.6 g |
| 12 | 金 | ○  | チリコンカン            | わかめサラダ<br>りんご                                      | 豚肉 豚レバーチップ<br>いやいんげん 大豆 ツ<br>ナ      | 牛乳 わかめ               | トマト缶 赤ピーマン<br>さやいんげん にんじ<br>ん | にんにく セロリ たま<br>ねぎ もやし キャベツ<br>きゅうり りんご                             | 米 粒粒麦 米粉 砂<br>糖                       | 油                                                   | 868 Kcal<br>38.6 g                     |           |                    |
| 15 | 月 | ○  | クリームソース<br>スパゲティ  | 【季節の果物】みかん<br>オニオンドレッシングサラダ<br>みかん                 | 鶏肉 えび いか あさ<br>り                    | 牛乳 スkimミルク 生<br>クリーム | にんじん                          | たまねぎ セロリ エリ<br>ンギ キャベツ きゅう<br>り みかん                                | スパゲッティ 小麦粉<br>じゃがいも 砂糖                | 油 バター                                               | 810 Kcal<br>31.8 g                     |           |                    |
| 16 | 火 | ○  | ごはん               | 家常豆腐<br>糸寒天サラダ                                     | 豚肉 赤みそ 生揚げ                          | 牛乳 糸寒天               | にんじん こまつな                     | にんにく しょうが た<br>まねぎ たけのこ 干<br>しいたけ ねぎ もやし<br>きゅうり だいこん              | 米 粒粒麦 砂糖 てん<br>ぶん じゃがいも               | 油 白ごま 白ねりごま                                         | 734 Kcal<br>29.3 g                     |           |                    |
| 17 | 水 | ○  | 【郷土料理】鳥取県                                                                                            |                                                                                                                                       |                                     |                      | 豆腐 鶏肉 豚肉                      | 牛乳 きざみのり しら<br>す 干し                                                | にんじん こまつな し<br>そ さやいんげん               | 切干しだいこん ごぼ<br>う しょうが たまねぎ<br>キャベツ もやし たま<br>ねぎ オレンジ | 米 もち米 粒粒麦 こ<br>んにゃく 砂糖 こん<br>にゃく じゃがいも | 油 白ごま     | 726 Kcal<br>32.0 g |
| 18 | 木 | ○  | ごはん               | お好み焼き卵焼き<br>青菜とえのきだけのおひたし<br>たまねぎのみそ汁              | 豚肉 大豆 たまご 削<br>り節 油揚げ 白みそ           | 牛乳 あおのり わか<br>め      | こまつな にんじん                     | キャベツ たまねぎ も<br>やし えのきたけ                                            | 米 粒粒麦 砂糖                              | 油                                                   | 794 Kcal<br>37.7 g                     |           |                    |
| 19 | 金 | ○  | フレンチトースト          | 魚介のホワイトシチュー<br>キャベツのサラダ                            | たまご ベーコン 豚肉<br>いか えび あさり            | 牛乳 スkimミルク 生<br>クリーム | にんじん こまつな                     | セロリ たまねぎ エリ<br>ンギ キャベツ きゅう<br>り コーン                                | 食パン 砂糖 じゃがい<br>も 小麦粉                  | バター 油                                               | 765 Kcal<br>29.1 g                     |           |                    |
| 22 | 月 | ○  | 【冬至の日給食】・【郷土料理】山梨県・【季節の果物】みかん                                                                        |                                                                                                                                       |                                     |                      | 豚肉 油揚げ 赤みそ<br>白みそ             | 牛乳                                                                 | にんじん かぼちゃ こ<br>まつな                    | 干しいたけ だいこん<br>はくさい ねぎ もやし<br>キャベツ ゆず みかん            | 冷凍ほうとう 砂糖<br>じゃがいも                     | 油 白ごま     | 765 Kcal<br>29.1 g |
| 23 | 火 | ○  | ごはん               | さばのみそ煮<br>ごま和え<br>具だくさん汁                           | さば 赤みそ 鶏肉 豆<br>腐                    | 牛乳 わかめ               | こまつな にんじん                     | しょうが ねぎ キャベ<br>ツ えのきたけ                                             | 米 粒粒麦 砂糖 こん<br>にゃく                    | 白ごま                                                 | 765 Kcal<br>35.2 g                     |           |                    |
| 24 | 水 | ○  | 黒砂糖パン             | クリスピーチキン<br>海藻サラダ<br>ABCスープ                        | 鶏肉 ベーコン                             | 牛乳 海藻ミックス 糸<br>寒天    | にんじん こまつな                     | しょうが にんにく キャ<br>ベツ きゅうり コーン<br>セロリ たまねぎ                            | 黒砂糖パン 小麦粉<br>米粉 コーンフレーク<br>砂糖 ABCマカロニ | 油                                                   | 837 Kcal<br>32.7 g                     |           |                    |
| 25 | 木 | ○  | チキンライス            | 【セレクト給食】ケーキ<br>ポトフ<br>A:もちもちココアケーキ<br>B:もちもち抹茶ケーキ  | 鶏肉 ベーコン 豚肉<br>いんげん豆 ウイン<br>ナー 豆腐 豆乳 | 牛乳                   | にんじん ピーマン こ<br>まつな            | にんにく たまねぎ エ<br>リンギ セロリ キャベ<br>ツ                                    | 米 粒粒麦 じゃがいも<br>米粉 はちみつ 砂糖<br>粉糖       | 油                                                   | 806 Kcal<br>29.8 g                     |           |                    |

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

### 新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

#### お雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

#### お屠蘇

漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきま

### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

#### 一の重（祝い肴・口取りなど）

- 黒豆 まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り（ごまめ）豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。／着るものに困らないように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

#### 二の重（酢の物・焼き物など）

- ブリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

#### 三の重（煮物など）

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。