

| 日   | こんだてめい          | 牛乳             | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>黄身や白身 | ひとこと<br>コメント                                   |
|-----|-----------------|----------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
| 2月  | きなこあげパン         |                | きなこ                            | あげあぶら、ミルクパン、グラニューとう                    |                                            | 568 kcal                | 人気ナンバーワンのきな粉揚げパンです。たっぷりのきな粉をつけます。              |
|     | ちりめんじゃこのサラダ     | ○              | ちりめんじゃこ                        | あぶら、さとう、しろこま                           | きゅうり、きゃべつ、ホールコーンにんじん、たまねぎ                  | 24.5 g                  |                                                |
|     | ポトフ             |                | とりこ                            | あぶら、じゃがいも                              | セロリ、たまねぎにんじん、きゃべつ                          | 2.3 g                   |                                                |
| 3月  | ごはん（コシヒカリ）      |                |                                | こめ                                     |                                            | 575 kcal                | お魚にさっぱりしたレモンしょうゆのタレをかけます。暑くなってきた季節にぴったりです。     |
|     | さかなのれもんしょうゆやき   | ○              | ます                             | さんおんとう、でんぶん                            | レモンじり                                      | 31.5 g                  |                                                |
|     | こうやどうふのみそいため    |                | こおりとうふ、あかみそ                    | あぶら、さんおんとう                             | にんにく、しょうが、たけのこ、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ             | 2.5 g                   |                                                |
|     | きのこのかきたまじり      |                | とりこ、たまご                        | でんぶん                                   | にんじん、たまねぎ、なまいい、たけ、えのきだけ、エリンギ、こまつな          |                         |                                                |
| 4月  | ホイコーローどん        | はとくちのけんこうしょうかん | あかみそ、ぶたにく                      | こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こまあぶら                  | しょうが、にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ピーマン              | 645 kcal                | 今日から歯と口の健康週間です。かりかりの舌をよくかんで食べましょう。             |
|     | さんしょくビーンズ       | ○              | だいず、あおだいず、くろだいず                | あげあぶら、でんぶん                             |                                            | 27.7 g                  |                                                |
|     | とうふとわかめのスープ     |                | とりこ、とうふ、わかめ                    | ごまあぶら                                  | にんじん、もやし                                   | 2.1 g                   |                                                |
| 5月  | こぎつねずし          |                | あぶらあげ、たまご                      | こめ、さとう、しろこま                            | にんじん、さやいんげん                                | 572 kcal                | いかや、けんちん汁の野菜は、だん万・歯ごたえがあります。よく噛んで食べましょう。       |
|     | いかのしょうがやき       | ○              | イカ                             |                                        | しょうが                                       | 29.6 g                  |                                                |
|     | けんちんじる          |                | とうふ                            | ごまあぶら、ごんにゃく                            | ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな                    | 2.7 g                   |                                                |
| 6月  | しせんふうやきそば       |                | ぶたにく、あかみそ、イカ                   | むしゅうかうめん、あぶら、さとう、でんぶん                  | しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、きゃべつ、にら                 | 602 kcal                | しゃももの周りにプチプチのごまをたくさんつけます。かみ筋えが通りますね。           |
|     | しゃもものこまやき       | ○              | しゃも、たまご                        | でんぶん、しろこま                              |                                            | 28.3 g                  |                                                |
|     | くだもの（あまなつ）      |                |                                |                                        | あまなつ                                       | 2.7 g                   |                                                |
| 9月  | ビビンバ            |                | とりひきにく、ぶたひき、あかみそ、たまご           | こめ、あぶら、さとう、しろこま、こまあぶら                  | にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、もやし、にんじん、こまつな           | 607 kcal                | ビビンバにはたっぷりの野菜と、歯ごたえのあるゆりし天根を使います。              |
|     | ちゅうかうスープ        | ○              | ベーコン（卵・乳なし）、とうふ、わかめ            | あぶら、ごまあぶら、しろこま                         | たまねぎ、にんじん、しょうが                             | 23.5 g                  |                                                |
|     | くだもの（かわらばんかん）   |                |                                |                                        | かわらばんかん                                    | 2.2 g                   |                                                |
| 10月 | にしょくガーリックフランス   |                |                                | ソフトフランスパン、マーガリン                        | にんにく、パセリ                                   | 552 kcal                | 2種類のガーリックフランスはかりかりに焼いているので、かみ筋えがあります。          |
|     | フレンチサラダ         | ○              |                                | さとう、あぶら                                | きゃべつ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン                  | 21.2 g                  |                                                |
|     | ポークビーンズ         |                | ぶたにく、だいず                       | あぶら、じゃがいも、さとう、バター、こむぎこ                 | セロリ、たまねぎにんじん、マッシュルーム                       | 2.4 g                   |                                                |
| 11月 | ごはん（コシヒカリ）      |                |                                | こめ                                     |                                            | 606 kcal                | 11日は入梅です。梅の上で梅雨の時期になります。いわし・梅を味わいましょう。         |
|     | いわしのカレーからあげ     | ○              | いわし                            | あげあぶら、さとう、でんぶん                         |                                            | 25.0 g                  |                                                |
|     | やさしいうめドレッシング    |                | はちみつ、ごまあぶら                     |                                        | こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ、ねぎ、うめ                   | 1.7 g                   |                                                |
| 12月 | なすのミートソーススパゲッティ |                | ぶたひき、とりひきにく、こなチーズ              | スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター                 | セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイズ、トマト、なす、マッシュルーム、ピーマン | 566 kcal                | 今が旬のなす、パイナップルを使った給食です。                         |
|     | ひじきサラダ          | ○              | めひじき                           | はちみつ、あぶら                               | きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ                        | 23.1 g                  |                                                |
|     | くだもの（パイナップル）    |                |                                |                                        | パイナップル                                     | 2.0 g                   |                                                |
| 13月 | ガルバンゾーカレーライス    |                | ぶたにく、ひよこめ                      | こめ、あぶら、こめこ、マンゴチャツネ                     | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん                     | 654 kcal                | ガルバンゾーとはひよこ豆のことです。お豆がたっぷりで、ボリューム満点です。          |
|     | わかめサラダ          | ○              | わかめ                            | さとう、ごまあぶら、しろこま                         | もやし、にんじん、きゅうり                              | 20.1 g                  |                                                |
|     | くだもの（すいか）       |                |                                |                                        | すいか                                        | 2.0 g                   |                                                |
| 16月 | ごはん（コシヒカリ）      |                |                                | こめ                                     |                                            | 595 kcal                | お魚のかつおを油で揚げ、こまだれとたっぷり絡めます。ごはんときょうおかずです。        |
|     | かつおのごみそあえ       | ○              | かつお、あかみそ                       | あげあぶら、でんぶん、さとう、しろこま                    | しょうが                                       | 28.9 g                  |                                                |
|     | こまつなあえもの        |                | こまつな、のあえもの                     | しろこま、さとう、ごまあぶら                         | こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ                         | 2.0 g                   |                                                |
| 17月 | セルフリヤキチキンバーガー   |                | とりこ                            | ミルクパン、さとう、でんぶん、はちみつ、あぶら                | しょうが、きゃべつ、にんじん                             | 557 kcal                | 焼く焼きチキンと野菜をパンにはさんで、自分でバーガーをつくりましょう。            |
|     | じゃがいもとコーンのポタージュ | ○              | ベーコン（卵・乳なし）、ぎゅうにゅう             | あぶら、じゃがいも                              | クリームコーンにんじん、たまねぎ、ホールコーンパセリ                 | 28.0 g                  |                                                |
|     |                 |                |                                |                                        |                                            | 2.6 g                   |                                                |
| 18月 | ジャーチャンとうふどん     |                | ぶたにく、あかみそ、なまあげ                 | こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、あげあぶら、じゃがいも | にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、なまいい、たけ、ねぎ             | 610 kcal                | ジャーチャン豆腐丼は、中国の家庭料理です。                          |
|     | わかめスープ          | ○              | ベーコン（卵・乳なし）、とりこ、わかめ            | ごまあぶら、しろこま                             | たまねぎ、にんじん、ねぎ                               | 23.5 g                  |                                                |
|     | くだもの（メロン）       |                |                                |                                        | メロン                                        | 2.1 g                   |                                                |
| 19月 | ひやしラーメン         |                | ぶたにく、はちようみそ                    | ラーメン、ごまあぶら、あぶら、さとう                     | もやし、にら、にんじん、たまねぎ、なまいい、たけ、ねぎ、しょうが、にんにく      | 630 kcal                | 19日は食育の日です。京都の嵐山と栗子、水無月を給食で再現します。              |
|     | ポテのこみあえ         | ○              | あおりの                           | じゃがいも                                  |                                            | 24.7 g                  |                                                |
|     | みづき             |                | あすき                            | しらたまこ、こめこ、でんぶん、こむぎこ、さとう、あまなつ           |                                            | 2.4 g                   |                                                |
| 20月 | チキンピラフ          |                | とりこ                            | こめ、おしむぎ、オリーブあぶら、あぶら                    | たまねぎ、にんじん、ピーマン                             | 561 kcal                | チーズ焼きには、夏が旬のズッキーニを使っています。                      |
|     | じゃがいものチーズやき     | ○              | ベーコン（卵・乳なし）、ピザチーズ              | あぶら、じゃがいも、ばんこ                          | たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パセリ                        | 23.4 g                  |                                                |
|     | トマトスープ          |                | ぶたにく                           | あぶら                                    | たまねぎ、にんじん、きゃべつ、ホールコーン、ダイズ、トマト、こまつな         | 2.5 g                   |                                                |
| 23月 | あんかけチャーハン       |                | ぶたにく、たまご、イカ、なると                | こめ、あぶら、ごまあぶら、くすでんぶん                    | にんにく、しょうが、なまいい、たけ、ねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ      | 567 kcal                | あじさいのような見た目のゼリーを作ります。2種類の味です。                  |
|     | パンサンスー          | ○              |                                | はるさめ、ごまあぶら                             | きゃべつ、きゅうり、にんじん                             | 20.4 g                  |                                                |
|     | あじさいゼリー         |                | こなかてん                          | さとう                                    | ぶどうジュース                                    | 2.3 g                   |                                                |
| 24月 | くろざとうばん         |                |                                | くろざとうパン                                |                                            | 589 kcal                | ギリシャ料理のムサカは、トマトとホワイトソースの2層になっています。             |
|     | ムサカ             | ○              | ぶたひき、とりひきにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ピザチーズ | あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、バター、こめこ             | にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ダイズ、トマト          | 25.7 g                  |                                                |
|     | エビシーソープ         |                | とりこ                            | あぶら、マカロニ                               | たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな                        | 2.5 g                   |                                                |
| 25月 | わかめごはん          |                | たきこみわかめ                        | こめ、おしむぎ、しろこま                           |                                            | 564 kcal                | お魚にバターが入ってコクのあるタレをかけます。さくらんぼは少ししか食べられない旬の果物です。 |
|     | さかなのバターしょうゆかけ   | ○              | ほっけ                            | ごまあぶら、さとう、バター                          | しめじ、たまねぎ                                   | 25.5 g                  |                                                |
|     | みそしる            |                | あかみそ、しろみそ、あぶらあげ、とうふ            | じゃがいも                                  | にんじん、えのきだけ、こまつな                            | 2.1 g                   |                                                |
| 26月 | くだもの（さくらんぼ）     |                |                                |                                        | さくらんぼ                                      |                         |                                                |
|     | パエリア            |                | とりこ、ツナ、イカ                      | こめ、おしむぎ、バター、あぶら                        | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン                        | 644 kcal                | 豚肉マールブルグは、アメリカの料理に注目してみてください。                  |
|     | キャバツスープ         | ○              | ぶたにく                           | あぶら                                    | たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、こまつな                   | 25.9 g                  |                                                |
|     | まっちゃんマルブルグ      |                | たまご、とうにゅう                      | さとう、バター、あぶら、こむぎこ                       |                                            | 2.3 g                   |                                                |
| 27月 | ひやしきつねうどん       |                | とりこ、あぶらあげ                      | さとう、うどん、あぶら                            | しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな                     | 634 kcal                | 旨辛く煮た、お揚げを溶かしたうどんに混ぜました。さっぱりと食べられます。           |
|     | じゃがいものみそだれ      | ○              | あかみそ、しろみそ                      | じゃがいも、さんおんとう                           |                                            | 27.6 g                  |                                                |
|     | くだもの（パレンシアオレンジ） |                |                                |                                        | パレンシアオレンジ                                  | 2.2 g                   |                                                |
| 30月 | にしののかばやきどん      |                | にしん                            | こめ、おしむぎ、でんぶん、あげあぶら、さとう、しろこま            | しょうが                                       | 626 kcal                | 運動会でも定番の「ソーラン節」はにしんをとるときに歌われていた民謡です。           |
|     | きゃべつのみそしる       | ○              | わかめ、あかみそ、しろみそ                  |                                        | えのきだけ、きゃべつ、にんじん                            | 23.1 g                  |                                                |
|     | くだもの（メロン）       |                |                                |                                        | メロン                                        | 2.2 g                   |                                                |

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対処が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。