

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「なごやかに食事をしましょう」

日	ぎょうじょう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	きゅうじゅう 牛乳	しゅさい ふくさいとう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ しょうじ どの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	注目の食材 豆腐	たんたん 坦々チャーハン		きびなごのから揚げ こみ 香味サラダ	牛乳飲用,鶏卵,豚肉,赤みそ,きびなご,わかめ,ツナ	ごま油,米,米粒麦,でんぶん,サラダ油,さとう,白ごま	干しいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,きゅうり	576 kcal 23.5 g 1.9 g
3火	節分 献立	いwashigohan いわしご飯		まめい 豆入りきんぴら えのきとたまねぎのみそ汁 くだもの 果物(みはや)	牛乳飲用,いわし,鶏卵,大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,でんぶん,サラダ油,さとう,油,白ごま,こんにゃく,ごま油,じゃがいも	しょうが,こねぎ,ごぼう,にんじん,しめじ(ぶな),さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,みはや	643 kcal 28.1 g 2.1 g
4水	旬の食材 菜花	カレーうどん		なばな 菜花のお浸し だいがいも 大学芋	牛乳飲用,豚肉,ツナ缶,細かい削り節	でんぶん,うどん,サラダ油,さつまいも,さとう,水あめ,黒ごま	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,なばな,もやし	587 kcal 20.2 g 1.8 g
5木	注目の食材 豆乳	きなこ豆乳 トースト		ポークシチュー こまつな 小松菜サラダ	牛乳飲用,きな粉,豆乳,鶏卵,豚肉,レンズまめ,生クリーム	食パン,食塩不使用バター,粉糖,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,中さら糖,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ダイストマト,こまつな,キャベツ,ホールコーン	580 kcal 24.0 g 2.2 g
6金	注目の食材 豚肉	むぎい 麦入りご飯		わふう 和風ハンバーグ きのこソース もやしのからし和え とうふ 豆腐とたまねぎのすまし汁	牛乳飲用,豚肉,豚レバーチップ,豆乳,細かい削り節,木綿豆腐	米,米粒麦,パン粉,さとう,でんぶん,白ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ(ぶな),えのきたけ,もやし,キャベツ,きゅうり,こまつな	575 kcal 24.6 g 1.9 g
9月	旬の食材 デコボン	PTA給食試食会 えびクリームライス		じゃがいものハニーサラダ くだもの 果物(デコボン)	牛乳飲用,鶏肉,牛乳調理用,むきえび,生クリーム,粉チーズ	米,米粒麦,バター,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,はちみつ	にんじん,たまねぎ,しめじ(ぶな),キャベツ,きゅうり,デコボン	634 kcal 23.0 g 1.9 g
10火	旬の食材 ボンカン	むぎい 麦入りご飯 大豆のふりかけ		にく 肉どうぶ やさい 野菜のごま和え くだもの 果物(ボンカン)	牛乳飲用,煎り大豆,細かい削り節,あおのり,豚肉,木綿豆腐	米,米粒麦,サラダ油,白ごま,こんにゃく,白すりごま,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,ほんかん	605 kcal 25.8 g 1.9 g
12木	注目の食材 のり	なめし 菜飯		いかの竜田揚げ いそか 磯香あえ しおとんじり 塩豚汁	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,いか,きざみのり,豚肉,木綿豆腐	米,米粒麦,さとう,白ごま,サラダ油,でんぶん,米粉,ごま油,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,えのきたけ,ごぼう,だいこん,こねぎ	572 kcal 26.9 g 2.2 g
13金	注目の食材 チョコレート	ナポリタン		キャベツとしめじのスープ ガトーショコラ	牛乳飲用,ベーコン,ウインナー,粉チーズ,鶏肉,鶏卵	スパゲティ,オリーブ油,さとう,サラダ油,じゃがいも,グラニュー糖,小麦粉,チョコレート,バター,粉糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,しょうが,キャベツ,しめじ(ぶな),こまつな	613 kcal 22.4 g 2.0 g
16月	注目の食材 餃子の皮	むぎい 麦入りご飯		あげぎょうざ ハンサンスー はくさい 白菜スープ	牛乳飲用,豚肉,わかめ	米,米粒麦,ごま油,ぎょうざの皮,普通はるさめ,サラダ油,さとう,白ごま	たまねぎ,にら,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ,干しいたけ,しめじ(ぶな),はくさい	607 kcal 19.3 g 1.8 g
17火	注目の食材 パプリカ	チリコンカン サンド		いろど 彩りサラダ クラムチャウダー	牛乳飲用,豚レバーチップ,大豆,ピザチーズ,ベーコン,豚肉,あさり,牛乳調理用,豆乳,生クリーム	無塩コッペパン,サラダ油,さとう,じゃがいも,コーンスターチ	たまねぎ,キャベツ,こまつな,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン,セロリ,にんじん	565 kcal 27.1 g 2.2 g
18水	旬の食材 津のかがやき	ごはん ご飯		ぶりのピリ辛竜田揚げ キャベツとツナのごま和え だいこん 大根のみそ汁 くだもの 果物(津のかがやき)	牛乳飲用,ぶり,ツナ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,サラダ油,でんぶん,ごま油,さとう,白ごま,白すりごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,しめじ(ぶな),こまつな,津のかがやき	678 kcal 28.1 g 2.1 g
19木	注目の食材 ソース	ソース焼きそば		だいず 大豆と芋のポリポリ揚げ ごもく 五目スープ	牛乳飲用,豚肉,あおのり,大豆,えび	中華めん,サラダ油,でんぶん,さつまいも,アーモンド,さとう,じゃがいも,ごま油,白すりごま	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,しょうが,えのきたけ,はくさい,こまつな	573 kcal 24.4 g 2.5 g
20金	注目の食材 練り物	ちやめし 茶飯		ニギスの天ぷら こまつな 小松菜のおかか和え おでん	牛乳飲用,にぎす,鶏卵,ツナ,細かい削り節,角切昆布,生揚げ,揚げボール,焼き竹輪	米,米粒麦,サラダ油,小麦粉,ごま油,白ごま,こんにゃく,じゃがいも,ちくわぶ	もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,だいこん	560 kcal 24.8 g 2.2 g
24火	旬の食材 いよかん	ナン		キーマカレー まめまめサラダ くだもの 果物(いよかん)	牛乳飲用,ベーコン,豚肉,豚レバーチップ,粉チーズ,ひよこ豆,青大豆	ナン,サラダ油,じゃがいも,チャツネ,バター,小麦粉,さとう,アーモンド	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,キャベツ,きゅうり,いよかん	578 kcal 24.7 g 2.1 g
25水	注目の食材 キャベツ	むぎい 麦入りご飯 ひじきのふりかけ		だいず 大豆入り卵焼き アーモンド和え とうふ 豆腐のみそ汁	牛乳飲用,芽ひじき,細かい削り節,鶏肉,大豆,鶏卵,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,白ごま,サラダ油,さとう,アーモンド	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ,ねぎ	601 kcal 26.2 g 2.3 g
26木	愛知県 郷土料理	みそ煮込み うどん		もやしの甘酢和え おに 鬼まんじゅう	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,かまぼこ,赤みそ,八丁みそ,牛乳調理用	ごま油,うどん,白ごま,小麦粉,上新粉,さとう,さつまいも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり	566 kcal 23.2 g 2.2 g
27金	注目の食材 しいら	むぎい 麦入りご飯		しいらの野菜あんかけ やさい 野菜とコーンの和え物 なまあ 生揚げのみそ汁	牛乳飲用,しいら,細かい削り節,白みそ,赤みそ,生揚げ	米,米粒麦,サラダ油,でんぶん,さとう,ごま油,白ごま,じゃがいも	しょうが,えのきたけ,にんじん,こねぎ,もやし,こまつな,ホールコーン,だいこん,ねぎ	579 kcal 26.9 g 1.9 g