

【A】

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず					
2月	米飯230g	牛乳	A さつまいも・いわし生姜煮・ゆで野菜(小松菜、コーン)・和風乳化ドレッシング・●ブルーベリーゼリー(学配)	牛乳、鶏肉、いわし生姜煮	ごぼう、人参、長ねぎ、小松菜、コーン	米飯、(こんにやく) さつまいも、ドレッシング、ブルーベリーゼリー	732	26.8
3火	米粉パン	牛乳	A コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉、ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、長ねぎ、パセリ、なす、トマト、にんにく	米粉パン、マカロニ、サラダ油	869	38.1
4水	ゆでうどん	牛乳	A きつねうどん・●白花豆コロッケ・もやしとちくわの炒め物・ヨーグルト(学配)	牛乳、鶏肉、なると油揚げ、ちくわ、ヨーグルト、白花豆コロッケ	人参、長ねぎ、ぜんまい、細竹、えのきたけ、ふき、もやし	ゆでうどん、サラダ油	689	30.2
5木	米飯250g	牛乳	A 親子丼・串ざしつくね・黄桃入りアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐、串ざしつくね	玉ねぎ、人参、小松菜、黄桃	米飯、アセロラゼリー	823	33.7
6金	米飯230g	牛乳	A えび団子のすまし汁・豆腐入りチキンハンバーグ・★鶏ちゃん	牛乳、えび団子、豆腐、豆腐入りチキンハンバーグ、鶏肉	人参、たまごだけ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく	米飯、板ふ、ごま油	745	32.4
10火	りんごパン	牛乳	A クラムチャウダー・チキンフィレオ・ゆで野菜(いんげん、コーン)・マヨネーズ	牛乳、あさり、粉チーズ、鶏肉、チキンフィレオ	にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ、いんげん、コーン	りんごパン、じゃがいも、マヨネーズ	861	40.8
11水	米飯230g	牛乳	A せんべい汁・さば塩焼き・わかめサラダ(わかめ、キャベツ)・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、さば塩焼き、わかめ	ぜんまい、細竹、ふき、人参、えのきたけ、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ	米飯、汁用せんべい、ドレッシング	724	28.6
12木	米飯230g	牛乳	A 鶏団子と根菜の豆乳汁・太巻き卵焼き・メンマの炒め物	牛乳、鶏団子、豆乳、太巻き卵焼き	大根、人参、ごぼう、いんげん、メンマ	米飯、じゃがいも(こんにやく)、サラダ油	683	25.6
13金	麦ご飯250g	牛乳	A ハッシュドポーク・チンゲン菜とコーンの炒め物・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム、人参、チンゲン菜、コーン、パイン	麦ご飯	798	28.5
16月	米飯230g	牛乳	A なめこみそ汁・海鮮ハンバーグ・豚肉ともやしの炒め物	牛乳、豆腐、油揚げ、海鮮ハンバーグ、豚肉	なめこ、長ねぎ、もやし、小松菜、人参	米飯	665	28.4
17火	食パン	牛乳	A ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆでキャベツ・サウザンアイランドドレッシング・いちごジャム	牛乳、鶏肉、ポークフランク、大豆	玉ねぎ、大根、人参、パセリ、トマト、にんにく、キャベツ、かぼちゃコロッケ	食パン、サラダ油、ドレッシング、いちごジャム	763	26.2
18水	ゆで中華	牛乳	A みそラーメン・ポテトのオープン焼き・チンゲン菜のビーンズ炒め	牛乳、豚肉、なると、ツナ、ミックスビーンズ	メンマ、もやし、人参、長ねぎ、チンゲン菜	ゆで中華、ごま、ポテトのオープン焼き	717	34.2
19木	米飯250g	牛乳	A 豚丼・五目野菜の肉団子・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉、高野豆腐、五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが、パイン	米飯、(こんにやく)、マスカットゼリー	773	29.1
20金	米飯230g	牛乳	A サンラータン・ピクシウマイ(2個)・春雨サラダ(春雨、きゅうり)・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、ピクシウマイ	竹の子、玉ねぎ、人参、きゅうり	米飯、ごま油、春雨、ドレッシング	744	28.3
25水	米飯230g	牛乳	A けんちん汁・にしん照り煮・ゆで野菜(ほうれん草、人参)・焙煎ごまドレッシング・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、豆腐、にしん照り煮	大根、人参、ごぼう、ほうれん草	米飯、ごま油、ドレッシング	702	28.5
26木	米飯230g	牛乳	A あさりと豆腐のみそ汁・ハンバーグ・野菜のケチャップ炒め	牛乳、あさり、豆腐、ハンバーグ、ポークウインナー	大根、人参、長ねぎ、しょうが、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにく	米飯	727	29.9
27金	麦ご飯250g	牛乳	A ポークカレー・ゆで野菜(切り干し大根、きゅうり)・ノンオイル青じそドレッシング・りんご缶	牛乳、豚肉、粉チーズ	玉ねぎ、人参、切り干し大根、きゅうり、りんご	麦ご飯、じゃがいも	847	26.5
30月	米飯230g	牛乳	A わかめとたこボールのスープ・いわし梅しょうゆ煮・ゆで野菜(ブロッコリー、コーン)・シーザードレッシング	牛乳、わかめ、豆腐、たこボール、いわし梅しょうゆ煮	人参、長ねぎ、ブロッコリー、コーン	米飯、ドレッシング	698	29.5
31火	ニューコッペパン	牛乳	A ●かぼちゃとさつまいものクリーム煮・プレーンオムレツ・いんげんとフランクの炒め物	牛乳、鶏肉、チーズ、プレーンオムレツ、ポークフランク	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、いんげん	ニューコッペパン、さつまいも、サラダ油	851	36.3


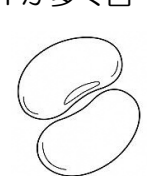

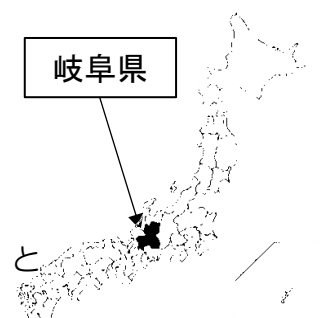
献立は都合により変わることがあります。

※ 「ヨーグルト」「ブルーベリーゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。

(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

※ 5日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。(汁食缶には入れないこと。)

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>2日(月)</p> <p>◎ブルーベリーゼリー</p> <p>10月10日は、目の愛護デーです。1931年に失明予防の運動として定められました。ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、目の疲労回復に役立つとされています。そのまま食べる機会が少ないときは、シャムやゼリーなどのブルーベリーを使った食品を食べることもおすすめです。</p> 	<p>4日(水)</p> <p>◎白花豆コロッケ</p> <p>白花豆の名前は知らなくとも、甘納豆に入っている粒の大きい白っぽい豆と言われるイメージできる人も多いのではないでしょうか。白花豆には、たんぱく質が豊富に含まれています。また、エネルギー代謝を助けるビタミンB1が多く含まれています。</p> 	<p>31日(火)</p> <p>◎さつまいも</p> <p>さつまいもは、収穫しやすく食べるより、1ヶ月くらい貯蔵してから食べることでおいしさが増します。さつまいもに含まれるピタミンCは、でんぷんに覆われているため、加熱しても壊れにくい性質を持っています。</p> 	<p>6日(金) ★鶏ちゃん (岐阜県の郷土料理)</p> <p>鶏ちゃんは、岐阜県の郷土料理です。鶏ちゃんは、各家庭で飼っていたニワトリが卵を産まなくなった後、貴重なたんぱく源として食べたのが始まりで、親戚が集まるお盆やお正月など、特別な日に味わえるごちそうでした。今では手に入りやすい食材や調味料で作れる身近な郷土料理として、各家庭や飲食店で一年中味わうことができます。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「とんちゃん」と呼ぶことから、「けいちゃん」と呼ぶようになったそうです。</p> 
--	--	--	---

