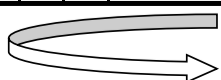


今月の食育目標： 食事のあいさつをしっかりとしよう！

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	水		給食はありません								
2	木		むぎごはん					米 麦		754kcal 27.4g 30%	
			とりにくのねぎしおだれ	鶏肉			にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉	油 ごま油		
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	れんこん 枝豆 レモン果汁	砂糖			
			こくしょうじる	みそ			こんにゃく しいたけ 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
			くりのムース	ゼラチン	乳製品			栗 砂糖			
3	金		文化の日								
6	月		むぎごはん					米 麦		642kcal 27.0g 21%	
			やきにく	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			やさいのナムル	ハム		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ		ごま		
			にくいりワタンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	白菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			バナナ				バナナ				
7	火		むぎごはん					米 麦		629kcal 26.6g 26%	幼稚園なし
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			ごもくきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油		
			にらたまスープ	卵		にら	玉ねぎ 大根	片栗粉			
8	水		げんまいパン					パン 玄米チップ		646kcal 29.1g 34%	いい歯の日 Xニュー
			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		
			ひじきサラダ(チーズいり)	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	砂糖	ノンエッグマヨドレ		
			りんご				りんご				
9	木		むぎごはん					米 麦		663kcal 27.8g 28%	
			カツどんのぐ	豚肉 卵		にんじん	しいたけ 玉ねぎ	砂糖 米粉 片栗粉 小麦粉 パン粉	油		
			やさいのおひたし			ほうれん草 にんじん	白菜				
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ			大根 根深ねぎ				
10	金		ソフトめん					麺		702kcal 27.8g 27%	北小 試食会
			ミートソース	豚肉	クリームチーズ	トマト缶 にんじん トマトケチャップ	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	バター 油		
			コールスローサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
			スイートポテト	卵	牛乳			さつまいも 砂糖	バター 生クリーム		
13	月		むぎごはん					米 麦		664kcal 28.5g 27%	パースデー 給食
			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		
			メヒカリのからあげ	メヒカリ(魚卵)				片栗粉 小麦粉	油		
			わかめスープ		わかめ	ほうれん草	玉ねぎ	春雨	ごま油		
			やきプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
14	火		むぎごはん					米 麦		660kcal 23.5g 26%	
			ポークカレー	豚肉		にんじん トマトケチャップ	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			こんさいサラダ	ツナ みそ			ごぼう れんこん 大根		ごま油 ノンエッグマヨドレ		
			りんご			りんご					
15	水		給食はありません								
16	木		まるパン					パン		600kcal 27.9g 30%	
			てりやきチキン/やさい	鶏肉		小松菜	しょうが キャベツ	砂糖 片栗粉 はちみつ			
			あきやさいのポトフ	ウインナー		チンゲン菜	しょうが セロリ 玉ねぎ しめじ エリンギ えのき	さつまいも	油		
			みかん				みかん				



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			
17	金	MILK	むぎごはん					米 麦		594kcal 29.1g 29%	南小なし	
			あじのひものすあげ	あじの干物				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			
			はくさいとおふのみそしる	おふ みそ		ほうれん草	白菜					
20	月	MILK	むぎごはん					米 麦		652kcal 27.1g 28%		
			ビビンバのぐ	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	ごま油 油			
			しゅうまい	豚肉 大豆粉 鶏肉			しょうが 玉ねぎ	パン粉 片栗粉 小麦粉	油			
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	春雨				
21	火	MILK	むぎごはん					米 麦		612kcal 28.2g 27%		
			にしよそほろごはんのぐ	鶏肉 卵				砂糖	油			
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁					
			するがじる	いわしのすり身 みそ いかのすり身 豆腐			しょうが ごぼう 大根 根深ねぎ	片栗粉				
22	水	MILK	コッペパン					パン		638kcal 28.9g 30%		
			ハンバーグ デミグラスソースかけ	豚肉 豆乳		トマトケチャップ	玉ねぎ えのき マッシュルーム	パン粉 砂糖	油			
			スイートポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨドレ			
			コンソメスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし		油			
23	木		勤労感謝の日									
24	金	MILK	むぎごはん					米 麦		638kcal 31.1g 24%	北小なし 和食の日	
			さけのあげだし	鮭				片栗粉 米粉 砂糖	油			
			こまつなのおひたし	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ		ごま			
			とうふとわかめのすましじる	豆腐	わかめ		根深ねぎ					
みかん				みかん								
27	月	MILK	むぎごはん					米 麦		645kcal 26.2g 29%		
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			3しょくピーマンのあえもの			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま油			
			たんなヨーグルト		ヨーグルト							
28	火	MILK	むぎごはん					米 麦		613kcal 23.0g 25%		
			ちくさやき	卵		にんじん いんげん	たけのこ しいたけ	砂糖 片栗粉	油			
			れんこんサラダ	みそ ハム			れんこん きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨドレ			
			トックスープ	豚肉		ほうれん草	しょうが 大根 えのき	トック	ごま油 油			
29	水	MILK	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		663kcal 23.1g 26%		
			おでん	ちくわ うずらの卵 がんも(ごま入り)	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖				
			やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜	キャベツ もやし しょうが	砂糖				
			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			
30	木	MILK	こくとうロールパン					パン 黒糖		639kcal 28.9g 35%		
			マカロニグラタン	鶏肉 マカロニ	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター 生クリーム			
			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				
			きのこスープ	ベーコン		チンゲン菜	白菜 キャベツ しいたけ エリンギ えのき					

※ 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係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。

給食だよ!

食事のあいさつについて考えてみましょう。諸説ありますが、
「いただきます」は、食材に対する感謝
「ごちそうさまでした」は、食事の用意してくれた人への感謝
という意味がこめられているそうです。感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしっかりとるといいですね。

担当: 栄養教諭 高木



Let's cook ♪ 鶏肉のねぎ塩だれ

食材名	分量(4名分)	作り方
鶏肉 50~60g	4枚	①鶏肉にAで下味をする。 小麦粉、片栗粉をまぶして揚げる。 ②ねぎ塩だれを作る。 ごま油で根深ねぎ、玉ねぎを炒めて調味液Bを入れて味を整える。 ③揚げた肉の上にねぎ塩だれをかけて完成。
A	にんにく 4g	
	酒 小さじ1	
	しょうゆ 小さじ2	
小麦粉・片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
ごま油	適量	
根深ねぎ	25g	
玉ねぎ	25g	
B	水 大さじ1	
	鶏がらだし 適量	
	レモン果汁・塩 適量	