

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
4 ・ 18	木 麦ごはん (4日) がんもどきの中華風うま煮 (18日) ビーマンと豚肉のソース炒め 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセッス・がんもどき・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・きな粉・豚肉	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マカロニ・黒砂糖	にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・切干だいこん・ビーマン・ホルコン缶・たまねぎ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ウスターソース
5 ・ 19	金 麦ごはん ホワイトシチュー にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) バナナ(未満児) (5日) 七草がゆ (19日) スキムミルク ( 〃 ) かやくごはん	牛乳・冷凍えび・ペーコン・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・鶏肉・油揚げ	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリピース・ホルコン缶・干しぶどう・黄ピーマン・七草・はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	鳥がらだし・食塩・食酢・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん
6 ・ 20	土 きのこのスープスパゲティ バナナ	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ペーコン・脱脂粉乳	スパゲティ・植物油・マカリン・小麦粉・丸ボーロ	キウイフルーツ・えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・バナナ	食塩・コンソメ
22	月 麦ごはん ひじき入りつくね焼き にんじんの甘煮 はくさいとベーコンのスープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・ひじき・あおのり・ペーコン・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・甘納豆(あずき)・米粉	りんご・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・だいこん	米みそ・食塩・鳥がらだし・ペーキングパウダー
9 ・ 23	火 麦ごはん 肉豆腐 カレーとポロコリーのサラダ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク わかめごはん	牛乳・牛肉・厚揚げ・ロースハム・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	せんべい・精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油	たまねぎ・青ねぎ・カレー・ポロコリー・にんじん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩・食酢
10 ・ 24	水 麦ごはん だいこんのみそ汁(未満児) 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) パン(未満児) ホワイトミルク みかん ビスケット	牛乳・塩わかめ・魚・チーズ・竹輪・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・ビスケット	パン(未満児)・だいこん・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・こまつな・にんじん・みかん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・白ワイン・食塩・濃口しょうゆ・乳酸菌飲料(希釈)
11	木 ロールパン 肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) いもせんざい	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶	ウエハース・ロールパン・片栗粉・マヨネーズ・さつまいも・あずき・三温糖	しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
12 ・ 26	金 麦ごはん 豆腐とわかめの清汁(未満児) 魚の香味焼き トマト ほうれんそうとツナの炒め物	牛乳(未満児) いちご(未満児) 豆乳 ふかししいも	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・魚・まぐろ油漬缶・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・ごま油・植物油・さつまいも	いちご・青ねぎ・しょうが・にんにく・トマト・ホルコン缶・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒
13 ・ 27	土 味噌ラーメン 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 バナナ クッキー	牛乳・焼き豚・鶏卵・加糖ヨーグルト	中華めん・すりごま・ごま油・クッキー	もも缶・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・バナナ	カレー粉・清酒・中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口しょうゆ・鳥がらだし
15 ・ 29	月 麦ごはん 魚の竜田揚げ ゆでポロコリー 厚揚げとさといものみそ汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・魚・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・さといも・黒砂糖・三温糖	しょうが・ポロコリー・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
16 ・ 30	火 麦ごはん 白玉とえのきたけの清汁(未満児) 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳(未満児) みかん(未満児) 牛乳 豆腐 ドーナツ	牛乳・魚・絹ごし豆腐	精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・マヨネーズ・すりごま・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖	みかん・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・かぼちゃ・れんこん・きゅうり・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ
17 ・ 31	水 麦ごはん 鶏肉と大根の加熱しょうゆ煮 五目みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・鶏肉・油揚げ・脱脂粉乳・調整豆乳	ウエハース・精白米・押麦・三温糖・植物油・さつまいも・米粉・いちごジャム	だいこん・にんじん・すじなし・いんげん・しめじ・ごぼう・青ねぎ	カレー粉・清酒・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー・食塩
25	木 鯛めし とりのマーマレード焼き 紅白なます 小松菜と豆腐の清汁 フルーツみつ豆	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 飲むヨーグルト レーズンスコーン	牛乳・白身魚・鶏肉・木綿豆腐・ドリングヨーグルト・鶏卵	ウエハース・精白米・マーマレード・三温糖・甘納豆(あずき)・ホットケーキミックス・無塩バター	みつば・しょうが・だいこん・にんじん・こまつな・バナナ・みかん缶・パン(未満児)・りんご・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩・清酒・昆布だし・みりん・食塩(塩もみ用)・食酢・薄口しょうゆ・かつお昆布だし

こんげつのきゅうしょく

★日々の給食で食育を！ お誕生日会メニュー紹介(25日)

今月のお誕生日会はおせち料理風献立です。めでたい魚として祝膳に欠かせない鯛めしをはじめ、紅白なますは、紅白の色合いがお正月にぴったりです。雑煮は、地域により様々な食べ方がされますが、給食では、豆腐入りのすまし仕立てです。元気、丈夫、健康な生活を願う意味のある黒豆は、フルーツみつ豆の中に入っている甘納豆でイメージしました。色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。給食を通して、日本の文化を味わってもらえたらと思います。



おたんじょうび  
きゅうしょく