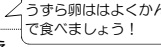
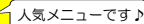
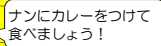


日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
17 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		644 807
	★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
	マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
18 金	【お魚の日】 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		652 800
	まぐろのケチャップソースあえ	まぐろ				でんぶん さとう	あぶら	
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
21 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621 779
	★あいちのにくだんご(小2こ・中3こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ れんこん	さとう でんぶん		
	うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	えだまめ コーン	さとう	あぶら	
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ ししいたけ	でんぶん		
22 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628 769
	★いわしのしょうがに 	いわし			しょうが	さとう		
	かんとうに 	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
	はるさめのあまずあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		
23 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		616 758
	ユーリンチー	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
24 木	ちゅうかめん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		598 735
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう		
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
25 金	★とうふスナック	とうふ				さとう こむぎこ		629 801
	きなこあげパン 牛乳 	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	
	トマトスパゲッティ	ペーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
28 月	★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう		597 729
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★アジフライのなんばんソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
29 火	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ ししいたけ ねぎ			618 760
	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
	ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト パセリ	エリンギ たまねぎ	さとう		
	やきそば	ぶたにく いちか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
30 水	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		593 741
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
31 木	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		592 723
	ナン 牛乳 		ぎゅうにゅう			ナン		
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	キーマカレー 	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん かぼちゃトマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
きのこを食べよう		※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。					エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830

きのこを食べよう

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 22回

きのこは秋が旬で、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。特に食物繊維は腸内環境を改善するの
で、便秘や腸の病気予防に役立ちます。そのためいろいろな料理でとりたい食品です。
家庭でも積極的に食べましょう。

～給食で使うきのこの紹介～

 コリコリした
歯触りが特徴
です。
エリンギ

 うま味成分が
多く、和風、洋
風いろいろな
料理に使います。
しめじ

 くせがない
ので、様々な
料理に使うこ
とができます。
えのきたけ

 うま味成分のグアニル酸
は、加熱すると増えます。
給食では干しいたけのもの
と汁も、だしとして使い
ます。
しいたけ

きのこは冷凍でうま味がアップ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍する
と細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるた
め、調理の際に栄養分やうま味がとけ
出し料理の味が増します。
調理をする時は、解凍せずに、
凍ったまま使いましょう。

