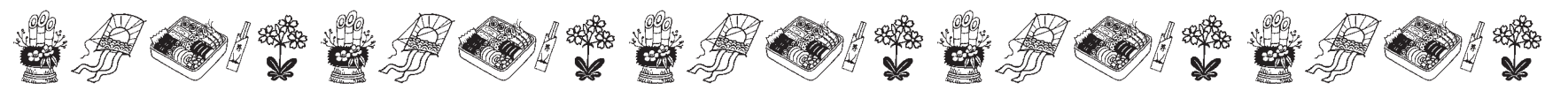


日 (曜日)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	15日 (火)
栄養量	エネルギー627kcal, たんぱく質19.9g	エネルギー650kcal, たんぱく質25.6g	エネルギー791kcal, たんぱく質33.6g	エネルギー797kcal, たんぱく質27g	エネルギー784kcal, たんぱく質25.8g	エネルギー739kcal, たんぱく質29.9g
献立名	ごはん ①煮しめ ②黒豆の甘煮 ③そう煮風みそ汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め ②キャベツのナムル ③わかめスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①さけのトマトソース焼き ②ポトフ ③さつまいものチーズ焼き	ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のマリネ ③フルーツのヨーグルトかけ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の四川風 ②ほうれん草とやしのナムル ③卵と青菜のスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉とカリフラワーのカレー炒め ②中華風あえもの ③中華コーンスープ ④みかん
おかずの内容	①鶏肉 (35)ごぼう (20)れんこん (20)にんじん (10)こんにゃく (10)干しいたけ (0.8)三度豆 (5)三温糖 (1)みりん (1.2)ひくちょうゆ (3.4)	①豚肉 (50)にんにく (0.4)しょうが (0.4)ひまわり油 (0.7)塩 (0.2)こしょう (0.02)じゃがいも (50)にら (7)さとう (0.3)料理酒 (2)オイスターソース (3)ひくちょうゆ (1.4)片くり粉 (0.5)	①さけ (50)料理酒 (2)塩 (0.2)こしょう (0.01)たまねぎ (20)にんじん (5)マッシュルーム (5)ホルトマト (缶) (15)トマトケチャップ (9)ウスターソース (0.5)塩 (0.1)こしょう (0.01)オレガノ (0.01)	①豚ひき肉 (35)ガーリックパウダー (0.1)こしょう (0.01)コーン (10)にんじん (15)たまねぎ (50)しょうが (0.4)ひまわり油 (1)ひまわり油 (1)バター (4)小麦粉 (5)カレー粉 (0.8)脱脂粉乳 (5)チーズ (5)トマトピューレ (6)フルーツチャツネ (2)バーベキューソース (4.4)ウスターソース (1.8)塩 (0.9)オリーブオイル (0.03)ひくちょうゆ (1.2)ローリエ (0.01)	①鶏肉 (40)料理酒 (1)鶏卵 (3.5)片くり粉 (6)小麦粉 (4)ひまわり油 (10)たまねぎ (35)にんじん (5)しょうが (0.4)ひまわり油 (0.5)トマトケチャップ (7)さとう (0.3)片くり粉 (0.5)ひくちょうゆ (1.2)トウバンジャン (0.1)	①鶏肉 (60)カリフラワー (40)赤ピーマン (15)ひまわり油 (1)しょうが (0.4)塩 (0.1)こしょう (0.02)トウバンジャン (0.01)カレー粉 (0.3)さとう (0.5)ひくちょうゆ (2.5)料理酒 (1)米酢 (1)片くり粉 (1)
	②黒豆 (10)三温糖 (6)うすくちょうゆ (0.8)	②キャベツ (60)にんじん (15)さとう (1)ごま油 (1)うすくちょうゆ (3.5)米酢 (2)	②ベーコン (8)たまねぎ (40)にんじん (15)かぶ (40)白ねぎ (10)ひまわり油 (0.8)塩 (0.8)こしょう (0.02)うすくちょうゆ (1)ローリエ (0.01)	②キャベツ (30)にんじん (5)ブロッコリー (25)じゃがいも (20)ひまわり油 (1)さとう (0.8)塩 (0.6)こしょう (0.01)米酢 (2.5)	②ほうれん草 (70)もやし (20)さとう (1)ごま油 (1)うすくちょうゆ (3.3)米酢 (1.5)	②まぐろフレーク (7)キャベツ (50)生わかめ (5)にんじん (5)さとう (1)うすくちょうゆ (2.7)米酢 (2.5)ごま油 (0.3)
	③里いも (25)だいこん (15)金時にんじん (5)けずりぶし (0.8)だし昆布 (0.8)白みそ (15)信州みそ (5)	③生わかめ (5)たまねぎ (10)チキンスープ (15)料理酒 (1)塩 (0.4)こしょう (0.01)うすくちょうゆ (2.3)	③さつまいも (40)塩 (0.1)こしょう (0.01)生クリーム (6.4)牛乳 (6.4)粉チーズ (1.4)	③フルーツミックス (缶) (55)ヨーグルト (45)	③鶏卵 (20)チンゲン菜 (20)たまねぎ (15)片くり粉 (1)チキンスープ (15)うすくちょうゆ (2.3)塩 (0.5)	③鶏卵 (20)たまねぎ (20)グリーンピース (缶) (20)チキンスープ (15)塩 (0.4)うすくちょうゆ (2.3)片くり粉 (1)
	④ヨーグルト (85)					④みかん (75)
後期食	①こんにゃくなし		①片くり粉	③フルーツミックス (缶)→みかん (缶) パインアップル (缶) 黄桃 (缶)	①鶏肉→鶏ひき肉 小麦粉なし	④みかん→みかん (缶)
中期食	①こんにゃくなし		①片くり粉	③フルーツミックス (缶)→みかん (缶) パインアップル (缶) 黄桃 (缶)	①鶏肉→鶏ひき肉 小麦粉なし, チキンスープ	④みかん→みかん (缶)
初期食	①こんにゃくなし		①片くり粉	③フルーツミックス (缶)→みかん (缶) パインアップル (缶) 黄桃 (缶)	①鶏肉→鶏ひき肉 小麦粉なし, チキンスープ	④みかん→みかん (缶)

日 (曜日)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)
栄養量	エネルギー598kcal, たんぱく質26.2g	エネルギー654kcal, たんぱく質25.4g	エネルギー775kcal, たんぱく質29.4g	エネルギー770kcal, たんぱく質29.9g	エネルギー841kcal, たんぱく質29.2g	エネルギー708kcal, たんぱく質27.9g
献立名	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②紅白なます ③白菜とほうれん草の煮つけ	ごはん 牛乳 ①豚肉のトマトソース煮 ②野菜のドレッシングあえ ③オニオンスープ	①あんかけうどん 牛乳 ②かきあげ ③ほうれん草とやしの土佐酢あえ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉とポテトの揚げ煮 ②小松菜の煮びたし ③かきたま汁	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのラザニア ②野菜のイタリアンドレッシングあえ ③りんごのコンポート	ごはん 牛乳 ①肉じゃが (みそ味) ②ほうれん草と白菜のごまあえ ③すまし汁
おかずの内容	①かれい (50)みりん (1.2)料理酒 (1)三温糖 (0.7)ひくちょうゆ (2.4)みりん (1.2)料理酒 (1)三温糖 (0.7)ひくちょうゆ (2.4)コーンスターチ (2)	①豚肉 (50)料理酒 (2)ひまわり油 (0.5)たまねぎ (40)にんじん (5)マッシュルーム (5)ホルトマト (缶) (15)ひまわり油 (0.5)トマトケチャップ (9.6)ウスターソース (1.8)塩 (0.3)こしょう (0.01)オレガノ (0.01)	①干うどん (75)鶏肉 (30)にんじん (10)しめじ (10)生しいたけ (10)だし昆布 (2)けずりぶし (3.3)しょうが (0.7)みつば (5)塩 (0.2)みりん (2)ひくちょうゆ (2.3)うすくちょうゆ (8)片くり粉 (2.3)	①鶏肉 (54)塩 (0.18)こしょう (0.01)しょうが (0.36)料理酒 (0.9)ひまわり油 (0.9)じゃがいも (45)ひまわり油 (2.16)きぬさや (2.7)さとう (1.98)ひくちょうゆ (2.7)いりごま (1.8)	①とうふ (80)塩 (0.1)こしょう (0.01)ひまわり油 (0.9)オリーブオイル (1.4)ガーリックパウダー (0.01)たまねぎ (40)ホルトマト (缶) (20)チキンスープ (15)ローリエ (0.01)塩 (0.2)こしょう (0.01)小麦粉 (3.4)牛乳 (20)バター (1.5)生クリーム (4)チーズ (10)塩 (0.2)こしょう (0.01)	①豚肉 (45)じゃがいも (80)たまねぎ (35)ひまわり油 (1)三温糖 (2.2)料理酒 (2.2)信州みそ (6.5)うすくちょうゆ (1)
	②だいこん (60)金時にんじん (5)ゆず (生果汁) (1)さとう (0.6)塩 (0.2)米酢 (1.8)うすくちょうゆ (1.8)けずりぶし (0.1)	②にんじん (5)コーン (5)キャベツ (50)ひまわり油 (0.7)さとう (1)塩 (0.4)こしょう (0.01)米酢 (2.2)	②おきえび (20)ちくわ (10)さつまいも (10)たまねぎ (10)三度豆 (10)小麦粉 (6)小麦粉 (6)片くり粉 (2)ひまわり油 (15)	②油あげ (15)にんじん (5)小松菜 (65)もやし (10)みりん (1.1)さとう (0.5)ひくちょうゆ (3)けずりぶし (0.2)	②キャベツ (45)グリーンアスパラ (15)にんじん (5)黄ピーマン (15)オリーブオイル (0.8)さとう (1.2)塩 (0.6)こしょう (0.01)米酢 (2.5)	②ほうれん草 (50)はくさい (40)すりごま (3.5)みりん (2)ひくちょうゆ (3.3)けずりぶし (0.1)
	③はくさい (54)ほうれん草 (36)油あげ (9)うすくちょうゆ (3.6)けずりぶし (0.9)	③たまねぎ (50)ひまわり油 (0.5)チキンスープ (15)ひくちょうゆ (0.5)うすくちょうゆ (2)塩 (0.3)こしょう (0.01)	③ほうれん草 (60)もやし (30)花かつお (1)みりん (1.3)ひくちょうゆ (2.7)うすくちょうゆ (0.5)米酢 (1.5)だし昆布 (0.2)	③鶏卵 (25)みつば (3)塩 (0.3)うすくちょうゆ (3)片くり粉 (1)けずりぶし (0.8)だし昆布 (0.8)	③りんご (60)さとう (3.5)	③切りひ (3)けずりぶし (0.8)だし昆布 (0.8)生わかめ (5)塩 (0.3)うすくちょうゆ (3)
後期食	③油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉	②小麦粉なし	①いりごま→すりごま ②油あげ→厚あげ		
中期食	③油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉	②小麦粉なし	①いりごま→ねりごま ②油あげ→厚あげ		②すりごま→ねりごま
初期食	③油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉	②小麦粉なし	①いりごま→ねりごま ②油あげ→厚あげ		②すりごま→ねりごま



日 (曜日)	24日 (木)	25日 (金)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
栄養量	エネルギー678kcal, たんぱく質27.4g	エネルギー710kcal, たんぱく質26.5g	エネルギー708kcal, たんぱく質26.9g	エネルギー751kcal, たんぱく質28.5g	エネルギー701kcal, たんぱく質34.1g	エネルギー686kcal, たんぱく質27.9g
献立名	麦ごはん 牛乳 ①たらの韓国風 ②たっぷり野菜のビーフン ③チンゲン菜のミルクスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉と里いもの炒め煮 ②ひじき豆 ③白菜の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②春菊のナムル ③はるさめのスープ	カットパン 牛乳 いちごジャム ①ボルシチ ②きのこのソティ ③みかん	ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②小松菜のおかかあえ ③卵あんかけとうふ	麦ごはん 牛乳 ①すき焼き風煮 ②たたきごぼう ③すまし汁
おかずの内容	①た ら (6.0)料 理 酒 (2)うすくちょうゆ (1.5)小 麦 粉 (3)片 くり 粉 (6)ひまわり油 (3)白 ね ぎ (1.0)赤ピーマン (5)コチジャン (0.1)ご ま 油 (0.5)	①鶏 肉 (4.5)に ン じ ン (1.2)だ い こ ン (4.0)三 度 豆 (1.0)し ょ う が (1)こ ン に や く (1.5)里 い も (5.0)干しいたけ (1)ひまわり油 (1.2)黒さとう (3.6)料 理 酒 (1.8)ご ま 油 (4.5)	①鶏 肉 (5.0)料 理 酒 (1.2)ご ま 油 (0.5)ご ン に や く (1.5)に ン じ ン (1.5)赤ピーマン (1.5)たけのこ (1.8)し ょ う が (1)に ン に く (0.6)干しいたけ (1.2)うずら卵 (2.5)ひまわり油 (0.8)トウバンジャン (0.2)さ と う (1.8)ご ま 酢 (0.6)	①牛 肉 (3.0)じゃがいも (4.0)たまねぎ (3.0)に ン じ ン (1.5)キ ャ ベ ッ (4.0)ホ ー ル ト マ ト (缶) (1.0)ひまわり油 (1)トマケチャップ (5)パ ー キ ュ ー ソ ー ス (6) 塩 (0.9)こ しょう (0.01)ヨーグルト (5)	①さ ば (5.0)し ょ う が (1.6)ご ま 油 (0.3)三 温 糖 (3)料 理 酒 (3)赤 み そ (2)トウバンジャン (0.1)ご ま 酢 (1.5)米 酢 (1.5)	①牛 肉 (4.0)たまねぎ (5.0)焼 とう ぷ (4.0)糸 こんにゃく (2.0)青 ね ぎ (1.5)切 り ぶ (3)ひまわり油 (1)さ と う (2)料 理 酒 (1)ご ま 酢 (6.5)
	②ビーフン (4)たまねぎ (2.0)に ン じ ン (1.0)キ ャ ベ ッ (3.0)も や し (1.5)干しいたけ (0.8)ひまわり油 (1)チキンスープ (4)料 理 酒 (1) 塩 (0.1)こ しょう (0.01)ご ま 酢 (0.7)うすくちょうゆ (2.2)	②大 豆 (7)ひ じ き (5)ひまわり油 (0.5)三 温 糖 (1.2)み り ン (2.3)ご ま 酢 (3.8)けずりぶし (0.5)	②春 菊 (3.0)ほうれん草 (4.0)ご ま 油 (0.8)さ と う (0.8)うすくちょうゆ (2.6)米 酢 (1.5)	②ベ ー コ ン (3)し め じ (1.5)生しいたけ (7)マ カ ロ ニ (5)ク ー ア ス 放 射 (1.0)に ン に く (0.1)オ ー プ オ イ ル (0.5) 塩 (0.2)こ しょう (0.01)うすくちょうゆ (1)	②小 松 菜 (6.0)花 か つ お (0.7)み り ン (0.9)ご ま 酢 (2)だ し 昆 布 (0.2)	②ご ぼ う (3.0)すりごま (2)さ と う (0.3)うすくちょうゆ (2.2)米 酢 (1.2)
	③ベ ー コ ン (5)チンゲン菜 (2.0)たまねぎ (3.0)牛 乳 (2.0)チキンスープ (1.0)し ょ う が (0.5)塩 (0.8)こ しょう (0.01)片 くり 粉 (0.5)	③は く さい (3.0)に ン じ ン (5)絹 ご し 豆 腐 (2.0)けずりぶし (1.5)し ょ う が (0.5)み り ン (0.6)塩 (0.3)うすくちょうゆ (3.2)片 くり 粉 (1.7)	③緑豆はるさめ (6)に ン じ ン (5)は く さい (2.5)けずりぶし (1.7)塩 (0.4)こ しょう (0.01)料 理 酒 (1)うすくちょうゆ (4)	③み か ン (7.5)	③鶏 卵 (2.0)と う ぶ (5.0)だ し 昆 布 (0.3)む き え び (1.5)料 理 酒 (1)たまねぎ (3.0)に ン じ ン (1.0)み つ ば (3)えのきだけ (5)うすくちょうゆ (4.5)さ と う (1)片 くり 粉 (1.5)けずりぶし (0.8)	③は ン ベ ン (1.0)ほうれん草 (1.5)塩 (0.2)うすくちょうゆ (3.2)けずりぶし (0.8)だ し 昆 布 (0.8)
		① こ ン に や く → ご ぼ う	① こ ン に や く → じゃがいもチキンスープ ③ 緑豆はるさめ → はるさめ	③ み か ン → み か ン (缶詰)	③ えのきだけ → しめじ	① 焼 とう ぷ → 絹 ご し 豆 腐 糸 こんにゃく な し
後期食						
中期食		① こ ン に や く → ご ぼ う	① こ ン に や く → じゃがいもチキンスープ ③ 緑豆はるさめ → はるさめ	③ み か ン → み か ン (缶詰)	③ えのきだけ → しめじ	① 焼 とう ぷ → 絹 ご し 豆 腐 糸 こんにゃく な し ② す り ご ま → ね り ご ま
初期食		① こ ン に や く → ご ぼ う	① こ ン に や く → じゃがいもチキンスープ ③ 緑豆はるさめ → はるさめ	③ み か ン → み か ン (缶詰)	③ えのきだけ → しめじ	① 焼 とう ぷ → 絹 ご し 豆 腐 糸 こんにゃく な し ② す り ご ま → ね り ご ま

おせち料理 ～年の初めを祝う行事食～

おせち料理は新しい年を迎えるお祝いの料理で、おめでたい食べ物を使います。それぞれの食べ物には、いろいろな願いが込められています。

数の子

にしの卵で、卵の数が多いので子孫繁栄を願う意味があります。

えび

えびは火を通すとくると曲がることから、腰が曲がるまで長生きできるように願う意味があります。

黒豆

色が黒くなるほど、元気でまめまめしく働けるようにと願う意味があります。

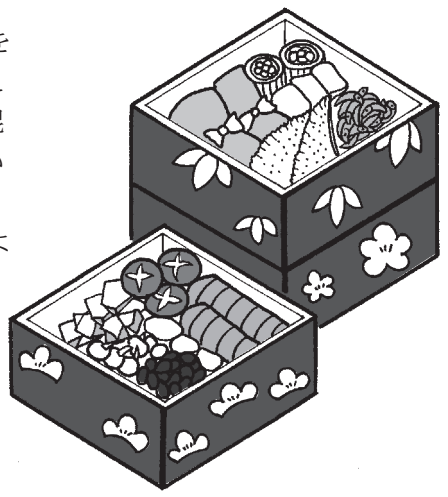
ごまめ (田作り)

かたくちいわしの子どもを干したものです。昔、田植えの時に、細かく刻んで灰と混ぜ、肥料として田んぼにまいていました。

たくさんの作物ができるようにと願う意味があります。

さつまいも

きんとの材料です。黄色は黄金に結びつく縁起のよい色とされています。



昆布

「喜ぶ」と同音になることから、おめでたい食材とされています。また、「広布 (ひろめ)」とも呼ばれ、喜びを広めるという意味があります。

- 給食にもおせち料理が登場します。
- 7 日 煮しめ
黒豆の甘煮
1 6 日 紅白なます
3 1 日 たたきごぼう

「黒豆の甘煮」の作り方

材料 (4人分)

黒 豆 40g 三温糖 大さじ3
淡口醤油 小さじ1/2

作り方

- ① 豆は一晩、水につけておく。
- ② つけ汁を捨て、新しい水を加えて火にかける。豆が踊らないように煮・途中で、煮汁から豆が出ないように水を加えながら柔らかくゆでる。
- ③ 豆が柔らかくなれば、ゆで汁を捨て、水80ccと半量の砂糖を加えて、ゆっくりと煮含める。
- ④ さらに残りの砂糖としょうゆを加えてゆっくりと煮含め、味をよく含ませて仕上げる。

※栄養量は、高学年 (5・6年) 普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
中学年 (3・4年) は1割、低学年 (1・2年) は2割程度少なくなります。

