

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	あんかけうどん ナムル	じゃこまぜご飯 にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、油揚げ、しらす干し、にぼし、かつお節	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ごま
2 日					
3 月	ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、いんげん、しいたけ、まいたけ、しょうが、あおのり
4 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ボン酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、油、パン粉、押麦、小麦粉、ごま油	さけ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、コーン缶、かぼちゃ、えのきたけ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、ごま、刻みこんぶ
5 水	ごはん ごまみそ炒め煮 じゃこ和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、オクラ、ごま、ねぎ、あおさのり、干しいたけ
6 木	黒米入りごはん かきあげ ごま酢和え みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも、じゃがいも、揚げ油、油、黒米、小麦粉、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	豚ひき肉、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、まいたけ、かぼちゃ、ごま、ひじき
7 金	ごはん 肉じゃが ゆかりあえ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、こまつな、かぼちゃ、しらたき、いんげん、あおのり
8 土	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油	さば(開き干し)、きな粉、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、しらたき、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、まいたけ、あおさのり、干しいたけ
9 日					
10 月	スポーツの日				
11 火	押麦入りごはん あじフライ ボン酢和え みそ汁	さつまいもご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、パン粉、中力粉、押麦	あじ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、なめこ、黒ごま、ごま、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
12 水	ごはん きのこミートローフ 納豆和え みそ汁	煮しパン にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも(皮付)、油、てんさい含蜜糖、豆乳、マーガリン、米	豚ひき肉、豆乳、鶏レバー、納豆、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、にんじん、こまつな、れんこん、まいたけ、緑豆もやし、しめじ、えのきたけ、黒ごま
13 木	黒米入りごはん さわらの煮つけ きんぴら炒め みそ汁	そぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、厚揚げ、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、まいたけ、いんげん、黒ごま、しょうが、干しいたけ
14 金	お祭りの日 	せんべい にぼし	せんべい にぼし	にぼし	
15 土	あんかけうどん ナムル	じゃこまぜご飯 にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、油揚げ、ちりめんじゃこ、にぼし、かつお節	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ごま
16 日					



今月の清水農園さんのおいしいお野菜

はじめまして。ボク、チンゲンサイです。ボクは、βカロテン、葉酸、ビタミンC、カルシウム、鉄分など栄養豊富です。特に**カルシウム**が多くふくんでいるのです！人間は日光に当たるとビタミンDを生成します。この**ビタミンD**はカルシウムの吸収を助けてくれます。



ごきげんよう、私さつまいもです。煮る・焼く・蒸す・揚げる…どんなお料理にも大活躍ですわ。私に含まれる、**ビタミンC**は熱や光に弱く水に溶けやすい性質を持っています。ただし、さつまいもはでんぷんの作用により他のものと比較すると加熱に強いのでよ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 月	ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、オクラ、しいたけ、まいたけ、しょうが、あおのり
18 火	押麦入りごはん 鮭のフライ 切干大根の煮物 みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、油、小麦粉、米粉、てんさい含蜜糖、パン粉、押麦、豆乳、マーガリン、米	さけ、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、かぼちゃ、生わかめ、まいたけ、ごま、干しいたけ
19 水	ごはん ごまみそ炒め煮 じゃこ和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、オクラ、ごま、ねぎ、あおさのり、干しいたけ
20 木	黒米入りごはん かきあげ ごま酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、さつまいも、米、もち米、じゃがいも、揚げ油、黒米、小麦粉、焼ふ、ごま油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、まいたけ、かぼちゃ、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、ごま、ひじき、刻みこんぶ
21 金	カレーライス ゆずボン酢和え	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、油	豚肉(もも)、豆乳、さけ、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、まいたけ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、焼きのり、生わかめ、ごま
22 土	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油	さば(開き干し)、きな粉、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、しらたき、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、まいたけ、あおさのり、干しいたけ
23 日					
24 月	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	厚揚げ、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あおさのり、しょうが
25 火	押麦入りごはん あじフライ ボン酢和え みそ汁	さつまいもご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、パン粉、中力粉、押麦	あじ、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、なめこ、黒ごま、ごま、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
26 水	ごはん きのこミートローフ 納豆和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、鶏レバー、納豆、さけ、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、こまつな、れんこん、まいたけ、エリンギ、えのきたけ、ごま、焼きのり
27 木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 きんぴら炒め みそ汁	そぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、厚揚げ、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、まいたけ、いんげん、黒ごま、しょうが、干しいたけ
28 金	ごはん 肉じゃが ゆかりあえ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖、ごま油、焼ふ	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、しらたき、いんげん、あおのり
29 土	あんかけうどん ナムル	じゃこまぜご飯 にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、油揚げ、ちりめんじゃこ、にぼし、かつお節	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ごま
30 日					
31 月	ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、いんげん、しいたけ、まいたけ、しょうが、あおのり
			エネルギー	533 kcal	
			たんぱく質	20.7 g	
			脂質	14.0 g	
			塩分	1.5 g	

過ごしやすい気温もあっという間に通り過ぎ、肌寒く感じることも多くなりました。プレイヤーを終えた子どもたちは、それぞれが力を出し切った後の達成感や喜びを感じたのでしょう。ひとまわり大きく成長したように見えます。何度でもチャレンジする姿や一生懸命に取り組む姿には感動しました。これからも給食室の私たちは、元気いっぱいみなさんの身体づくりに必要な栄養を食事面でお手伝いして参ります。さて、寒い冬に向かうにつれ気温は下がります。空気が乾燥しウィルスが浮遊しやすくなります。本格的に寒くなる前に、冷え対策や免疫力を強化する為にも根野菜のような身体を内側から温めるエネルギーの高い食材を使って調理していきましょう。身体も心もほっかほかにして冬を乗り越えましょう！！