

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	100gあたりエネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
水	牛乳		牛乳	《すき焼きのルーツを知ろう!》					580
	ごはん・(中のみ:味付けのり)		のり			米			21.0
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐		春菊	たまねぎ はくさい 太もやし 白ねぎ	糸こんにゃく 焼酎 さとう		しょうゆ 酒 みりん	736
	茎わかめのあえもの・みかん		茎わかめ佃煮		キャベツ きゅうり・みかん			しょうゆ 塩	26.2
すき焼きの由来は、江戸時代の農夫たちが仕事にお腹が減ると、農具のすきの金属部分を鉄板代わりにして魚や豆腐を焼いて食べたことだそうです。 家庭でどうぞ 緑黄色野菜									
木	牛乳・パン		牛乳	《はくさいについて知ろう!》		パン			580
	つくねと白菜のスーフ煮	つくね		にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 春巻		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	21.4
	ごぼうサラダ	ツナ水煮		にんじん	ごぼう キャベツ きゅう	さとう	マヨネーズ	酢 しょうゆ 塩	735
	オレンジ				オレンジ				26.1
はくさいは、11月から2月が旬で、特に冬に霜が降りるころにできるものが甘みがあっておいしいです。 家庭でどうぞ 大豆製品									
金	牛乳・ごはん		牛乳	《高菜について知ろう!》		米			605
	はもフライ	はもフライ					油		22.4
	高菜の煮浸し	油あげ かつお節		たかな	はくさい	さとう		しょうゆ 酒 みりん	771
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さつまいも		煮干し	27.5
高菜はカロテンだけでなく、カルシウムや鉄分を多く含む優れたものの野菜です。煮浸しするとおいしくいただけるほかに、塩漬けにすると長時間保存することができます。 家庭でどうぞ その他の野菜									
月	牛乳		牛乳	《南蛮煮について知ろう!》					573
	ごはん・うめふいかけ		しそわかめ		梅干し	米	ごま		22.0
	南蛮煮	ぶた肉 厚あげ 米みそ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 干ししいたけ しょうが	里いも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	740
	小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	はくさい 太もやし	さとう		しょうゆ	27.2
南蛮煮は、山口県の郷土料理です。山口県では昔、鯨がたくさん捕られていたので、鯨を入れて作られていたようです。 家庭でどうぞ たまご									
火	牛乳・パン		牛乳	《大豆は畑のお肉だよ!》		パン			655
	大豆入りミートスパゲティ	大豆 ぶたミンチ 牛ミンチ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ		コンソメ ケチャップ トマトピューレ チミチラス ソース しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	27.6
	フロッキーサラダ	ツナ水煮		フロッキー にんじん	キャベツ	さとう	油	酢 塩 こしょう	837
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				34.8
大豆から作られるものには、きな粉・豆乳・おから・豆腐・油揚げ・厚揚げ・納豆・みそ・しょうゆ・大豆油などたくさんあります。 家庭でどうぞ 小魚類									
水	牛乳・ごはん		牛乳	《鹿児島県の郷土料理を味わおう!》		米			662
	がね			にんじん	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	油		21.0
	切り干し大根のソース炒め	ぶた肉 平天		にんじん	切り干し大根 キャベツ 太もやし		油	お好みソース	855
	さつま汁	とり肉 厚あげ 米みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ	じゃがいも こんにゃく		煮干し	26.1
「がね」「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。「がね」はさつまいもを使った天ぷらです。「さつま汁」はとり肉を使ったみそ汁です。 家庭でどうぞ 海藻類									
木	牛乳・パン		牛乳	《里いもを味わおう!》		パン			639
	里いもグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	里いも マカロニ パン粉		ベジマールソース コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	27.0
	そえ野菜			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	810
	豆と野菜のスーフ	白いんげん豆 大豆 ペーコン		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.2
里いもは、他のいもに比べてエネルギーが低いですが、ビタミンB1・B2や、水に溶けやすい食物繊維をたくさん含んでいます。 家庭でどうぞ 魚介類									
金	牛乳		牛乳	《かぶを味わおう!》					602
	ぶた玉どん(ごはん・具)	ぶた肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	米 さとう かつくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩	23.7
	かぶの甘酢あえ		昆布	にんじん	かぶ きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	776
	いいことアーモンドのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	29.4
かぶはヨーロッパ生まれの野菜です。日本でも古くからつくられています。春の七草の「すずな」のことです。 家庭でどうぞ いも類									
月	牛乳		牛乳	《だいこんについて知ろう!》					565
	ごはん・ちりめんふいかけ		しらす干し			米・さとう	ごま	しょうゆ みりん	22.9
	マーボー大根	とうふ ぶたミンチ 赤みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ 干ししいたけ しょうが	さとう なたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	725
	キャベツの中華あえ	かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 塩	28.0
大根の根の部分ですが、葉に近い方があまみが強く大根おろしやサラダに、下に行くほどからみが増すので、煮物や汁物にむきます。 家庭でどうぞ 海藻類									
火	牛乳・パン		牛乳	《「れんこん」を味わおう!》		パン			616
	れんこんハンバーグのごまみそかけ	とうふ ぶたミンチ 牛ミンチ 米みそ	牛乳		れんこん たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	28.1
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	781
	たまごスープ	たまご とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.0
岩国れんこんは、江戸時代から栽培されており、当時の岩国藩主の吉川家の家紋に似ていることから殿様に喜ばれたと言われています。 家庭でどうぞ きのご類									
水	牛乳・ごはん		牛乳	《北海道の料理を味わおう!》		米			618
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 米みそ			キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう	バター	しょうゆ 酒 みりん	25.8
	昆布あえ		塩昆布		だいこん きゅうり		ごま	しょうゆ	796
	だんご汁	油あげ		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ	じゃがいも 小麦粉 白玉粉		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	31.6
ちゃんちゃん焼きは北海道の漁師町の名物料理です。鉄板にバターをひき、鮭と野菜をのせ、みそ味のたれをかけて蒸し焼きにしたものです。 家庭でどうぞ くだもの									

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(例) kcal (例) kcal (例) kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
16 木	牛乳・パン		牛乳	《たらを味わおう！》		パン			540	
	たらとかぶのシチュー	たら	牛乳	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ しめじ	じゃがいも		ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	22.7	
	アーモンドサラダ			にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	680	
	りんご				りんご				28.0	
たらは、魚へんに雪と書きます。その字のイメージどおり、北の海にすみ、雪の降る寒い季節によくとれます。									家庭でとうろく	海藻類
17 金	牛乳		牛乳	《春菊を味わおう！》					620	
	ごはん・のり佃煮		のり佃煮			米			20.2	
	ちからうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	もちっこいなりうどん さとう		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	789	
	春菊のごまあえ	ツナ水煮		しゅんぎく にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	ごま	しょうゆ 塩	24.3	
春菊は冬の野菜で、春に花が咲き、その花が菊に似ていることからこの名がつけました。ビタミンAを多く含み、カゼ予防に効果的です。									家庭でとうろく	大豆製品
20 月	牛乳		牛乳	《ひじきについて知ろう！》					657	
	冬野菜のカレーライス(素ごはん・ルウ)	とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう グリンピース しょうが にんにく りんご	米 麦 里いも	油	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	21.5	
	ひじきサラダ	かまぼこ	干しひじき	にんじん	はくさい きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	832	
	フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						25.7	
ひじきはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富な食材です。鉄分は貧血予防に効果があります。また、食物繊維も多く含んでいます。									家庭でとうろく	きのこ類
21 火	牛乳・パン・レースクリーム		牛乳	《水菜について知ろう！》		パン	レースクリーム		626	
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ とうもろこし	ちゃんぽん麺		中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	25.7	
	大根と水菜の中華あえ	とりささみ		みずな	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	782	
	お茶豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	抹茶	32.2	
水菜の旬は10月から3月で、京都で古くからさいばいされていることから京菜とも呼ばれています。鍋物、煮物、サラダにするとおいしくいただけます。									家庭でとうろく	いも類
22 水	牛乳・ごはん		牛乳	《冬至について知ろう！》		米			622	
	くしらくじらごぼう	くじら		にんじん	ごぼう えだまめ	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	23.6	
	ゆず風味あえ	かまぼこ			ゆず(果汁) だいこん はくさい 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	802	
	かぼちゃのみぞ汁	油あげ 麦みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			煮干し	29.1	
今日12月22日は「冬至」です。寒い冬を乗り切るため、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。									家庭でとうろく	小魚類
23 木	牛乳・パン		牛乳	《乳製品でカルシウム補給！》		パン			648	
	とり肉のセサミ焼き	とり肉			しょうが にんにく		ごま	しょうゆ 酒	25.8	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	793	
	細切り野菜のスーフ・ケーキ	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい 太もやし	ケーキ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.4	
チーズやヨーグルトなどの乳製品は牛乳を発酵(はっこう)させたもので、発酵によって消化吸収がよくなります。カルシウムたっぷりです。									家庭でとうろく	魚介類
24 金	牛乳・ごはん		牛乳	《冬休みもしっかり朝ごはん！》		米			575	
	焼きししゃも		ししゃも						22.2	
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ みりん		
	なめこのみぞ汁	油あげ 麦みそ		にんじん	なめこ はくさい たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも		煮干し		
ごはんとみぞ汁におかずをプラスするとバランスのよい朝ごはんとなります。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい冬休みを過ごしましょう。									家庭でとうろく	くだもの

(今月の予定) 川西中 24日:全校給食なし

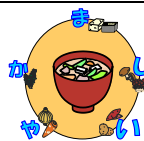


(13日にです)

- ＜材料＞4人分
 だいこん：300g
 豚肉(ミンチ)：80g
 しょうが(おろし)：2g
 にんにく(おろし)：2g
 こま油：小さじ1
 豆腐：160g
 たまねぎ：60g
 にんじん：40g
 ねぎ：20g
 干しだけ：4g
 砂糖：小さじ1g
 赤みそ：40g
 しょうゆ：小さじ1(6g)
 酒：小さじ1
 てんぷん：小さじ1

＜作り方＞

1. だいこんを角切りにする。
2. しいたけを水につけてもどす。
3. 豆腐を角切りにする。
4. 野菜をみじん切りにする。
5. ねぎを小口切りにする。
6. だいこんを下ゆでる。
7. 肉、ついで野菜を炒め、調味料を入れ煮る。
8. だいこん、ねぎを加え、煮る。
9. 水溶きでんぷんを入れ、とろみをつけ、仕上げる。



3日は『やかましいみそしる』の日

や：にんじん ねぎ たまねぎ か：わかめ
 ま：とうふ し：えのきだけ い：さつまいも

大根の根は葉に近い方が甘く、先にいくほど辛くなります。葉に近いところは大根おろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切り干し大根にするとおいしく食べられます。

地場産 100% 給食の日



11月10日(水)
 ごはん・とり肉の梅酒煮
 キャベツのじゃこ炒め
 のり汁・牛乳

11月12日(金)
 ごはん
 ぶた肉とキャベツのみそ炒め
 ゆずの香りあえ
 とうふ汁・牛乳

