

日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質
8木	○	カレーライス 枝豆入り海藻サラダ いちご	牛乳 豚肉 海藻 サラダミック ス	米 麦 小麦粉 じゃがいも ご ま 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト もやし キャベツ 枝豆 いちご	ご入学・ご進級おめでとうございます。中学生は体も心も大きく大切な成長する時期です。給食を通して毎日の食生活について考えていきましょう。	818 kcal 25.2 g 24.3 g
9金	○	赤飯 かき玉汁 鶏のから揚げ お浸し	牛乳 ささげ豆 鶏肉 けずり節 豆腐 卵	米 もち米 黒 ごま 油 でん ぶん 小麦粉	しょうが もやし にんじん キャベツ 小松菜 玉 ねぎ ねぎ	皆さんの入学・進学をお祝いしてお赤飯を炊きます。煮ると皮が破けやすい小豆は切腹を連想させるため、皮が破けないささげ豆が赤飯に使われるようになりました。	775 kcal 30.3 g 26.3 g
12月	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	食パン はちみつ マーガリン 油 小麦粉 じゃがい も 砂糖	レモン にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュ ルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶	給食では洋食、中華料理の献立のときは鶏ガラや豚骨からていねいにスープをとっています。しょうがやにんにく、野菜の皮やローリエを入れて臭みを取り除きます。	769 kcal 28.2 g 33.6 g
13火	○	いわしのかば焼き丼 豚汁 キャベツのおかか和え	牛乳 いわし けずり節 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 で んぶん 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にん じん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく	さばやいわしなどの青魚にはDHAやEPAという油が多く含まれます。これらは血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病予防に効果がある体によい油です。	812 kcal 31.7 g 21.9 g
14水	○	キムチチャーハン コーン卵スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 卵 大豆 ちりめん じゃこ	米 麦 油 で んぶん 砂糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ キムチ 万能ねぎ にんじ ん 玉ねぎ クリームコー ン 小松菜	揚げた大豆とさつまいも、ちりめんじゃこを甘辛いタレにからめた甘辛揚げです。大豆は畑の肉と言われ、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。	773 kcal 33.0 g 23.6 g
15木	○	ご飯 白玉団子汁 鮭のごまみそだれ 五目きんぴら	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま じゃがい も ごま 白玉	しょうが ごぼう にんじ ん さやいんげん 白菜 ぶなしめじ 小松菜 こんに ゃく	給食では和食の献立のときは、昆布とかつおの削り節を使っていないにだしをとっています。だしを効かせるとうま味の効果でおいしくなり、減塩につながります。	757 kcal 35.2 g 16.8 g
16金	○	チキンピラフ 野菜スープ ポテトオムレツ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	米 麦 油 パ ター じゃがい も	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 ピーマン パセリ エリンギ キャベツ 小松菜	スペインでは午前と午後之間食をとる習慣があり、ポテトオムレツやサラダなどの小皿料理「タパス」を食べます。オムレツはじゃがいもをたっぷり入れて作ります。	746 kcal 28.9 g 23.4 g
19月	○	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ のり和え	牛乳 ひじき 豚肉 卵 豆腐 のり 油揚げ わかめ	米 麦 油 パ ン粉 砂糖 で んぶん じゃがい も	にんじん ねぎ しょうが もやし 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ	豆腐ハンバーグは、給食室で一つ一つ手作りしています。豚ひき肉、豆腐、野菜、卵等をこね、一つ一つ成形してオープンでじっくりと焼き上げます。	763 kcal 29.9 g 21.3 g
20火	○	ホイコーロー丼 ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 豆 腐 ヨーグルト	米 麦 油 砂 糖 でんぶん ビーフン はち みつ	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ チンゲン 菜 桃缶 みかん缶 パイナップル 缶	ホイコーローは豚肉と野菜を炒め、中国の辛みそ(トウバンジャン)や甘みそ(テンメンジャン)などで味付けして作ります。野菜がたくさんとれる1品です。	812 kcal 28.9 g 19.4 g
21水	○	きなこ揚げパン クラムチャウダー ジャーマンポテト	牛乳 きな粉 ベーコン 生ク リーム あさり	油 パン 砂糖 じゃがいも パ ター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ パセリ セロリー にんじん キャ ベツ	大豆を煎って粉にしたものがきなこ(黄名粉)です。きなこ揚げパンはコッペパンをカラッと揚げ、熱いうちにきなこ砂糖をまぶして作ります。	757 kcal 26.8 g 31.7 g
22木	○	わかめご飯 沢煮椀 さばの香味焼き ごま和え	牛乳 わかめ さば 豚肉 油 揚げ	米 麦 ごま 砂糖 でんぶん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松 菜 ごぼう 大根 えのき たけ	沢煮椀(さわにわん)とは、豚の脂身とせん切りにした野菜で作った塩味の汁物です。給食では豚ばら肉を使い、昆布とかつお節からとっただしを効かせて作ります。	757 kcal 32.2 g 23.8 g
23金	○	スパゲティ・ミートソース ひじきサラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 大 豆 粉チーズ ひじき 生ク リーム 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦 粉 ごま さつ まいも パター	にんにく しょうが セロ リー にんじん 玉ねぎ トマト缶 ピーマン もやし きゅうり 枝豆	スイートポテトは給食室で一つ一つ手作りする。さつまいもを蒸してつぶし、牛乳やバターを練り込んで成形し、卵をぬってオープンで焼き上げます。	866 kcal 30.0 g 26.0 g
26月	○	発芽玄米ご飯 肉じゃが ツナ和え	牛乳 豚肉 ツ ナ	米 発芽玄米 油 こんにゃく じゃがいも 砂 糖 ごま	玉ねぎ にんじん 干しい たけ さやいんげん キャ ベツ 小松菜	玄米をわずかに発芽させたものが発芽玄米です。玄米や発芽玄米には、体の中で炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が豊富に含まれています。	783 kcal 28.2 g 18.5 g
27火	○	ご飯 ワンタンスープ イカのチリソース 大豆入りサラダ	牛乳 いか 大 豆 豚肉	米 麦 油 で んぶん 砂糖 ごま ワンタン の皮	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 干しいたけ たけの こ もやし 小松菜	イカのチリソースは、片栗粉をまぶしてカリッと揚げたイカに、トウバンジャン(中国の辛みそ)やトマトケチャップなどを合わせた甘辛いソースをかけて作ります。	765 kcal 30.1 g 19.8 g
28水	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 牛乳かん	牛乳 鶏肉 高 野豆腐 卵 豚 肉 豆腐 寒天 生クリーム	米 麦 油 し らたき 砂糖 こんにゃく	しょうが にんじん 干しい たけ 玉ねぎ たけのこ さや いんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん缶	高野豆腐は凍り豆腐とも呼ばれ、豆腐を凍らせてから乾燥させて作られます。寒さが厳しい高野山の宿坊で、豆腐を外に出して凍らせたことが始まりと言われていました。	865 kcal 33.4 g 26.8 g
29木	昭和の日						
30金	○	ジャージャー麺 きびなごのから揚げ りんご	牛乳 豚肉 き びなご	蒸し中華めん 油 砂糖 でん ぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ りんご	ジャージャー麺は中華料理です。蒸した中華めん、豚ひき肉とみじん切りにした野菜を炒め、トウバンジャンなどで甘辛く味付けした肉みそをのせていただきます。	801 kcal 31.5 g 22.9 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食当番は毎日必ずチェックをしよう!

給食当番の時は、必ず体調をチェックしましょう。もし、下に当てはまるときは遠慮せずに担任の先生に知らせてください。健康な状態で給食当番に取り組みましょう。

【 体調をチェック! 】

- 下痢(げり)をしていない。
- 熱っぽくない。
- 腹痛(ふくつう)、吐き気、咳(せき)はない。
- 体のだるさはない。
- 手や指に傷はない。



【 身支度をチェック! 】

- 爪は短く切ってある。
- 鼻・口をマスクでおおった。
- 白衣、帽子を正しく着用した。
- 手を洗い、清潔なハンカチで手をふいた。



< 給食室調理スタッフ >

「株式会社NECライボックス」の調理員の皆さん

9名の調理員さんが、毎日約500人分の皆さんの給食を心を込めておいしく作ります!

