


日曜	献立名			材料名			栄養量	ワンポイントアドバイス	
	しゅしょく	牛乳	おかず	スープ	からだのちょうしきをとのえるもの	ねつやからなるもの			
					【あかのなかま】	【みどりのなかま】	【きいろのなかま】	エネルギーたんぱく質	
1 金	ごはん		とりにくのからあげ たけのこあぶらあげのもの いちごのプチホットケーキ	すまし汁	あぶらあげ	たけのこ・にんじん・さやいんげん しいたけ・だいこん・しめじ	こめ・こむぎこ・あぶら いちごのプチホットケーキ ふ・さといも・さとう	675kcal 27.2g	こどものひこんだて 
7 木	ごはん		どうふハンバーグたまねぎソース きりぼしだいこんのもの こまつなとコーンのさっぱり	みそ汁	かまぼこ・とりにく みそ	たまねぎ・きりぼしだいこん・にんじん えだまめ・こまつな・コーン・もやし ねぎ・キャベツ・かぼちゃ	こめ・さとう・かたくりこ	650kcal 25.7g	きりぼしだいこんには、カルシウム、てつぶん、しよくもつせいの多いえいよそがふくまれています。
8 金	中華丼		じゃがいもたまねぎのベーコンいため		ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・ベーコン	はくさい・チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・ねぎ・きくらげ・しいたけ たけのこ・コーン・グリーンピース・ピーマン(あか・き)	こめ・あぶら・ごまあぶら かたくりこ・じゃがいも マーガリン	637kcal 27.2g	ちゅうかどんにつかっているなるとは、さかなのすりみからつくられています。
11 月	こどもパン		ハムかつ ナポリタン ツナサラダ	コンソメスープ	ぎゅうにゅう・ハムかつ ベーコン・ツナ	たまねぎ・ピーマン(みどり)・キャベツ こまつな・にんじん・だいこん・ブロッコリー コーン・トマトかん	こどもパン・あぶら スパゲティ・オーリーブオイル ごまクリームドレッシング	692kcal 21.8g	ナポリタンは、ぐざいをいためて、トマトケチャップであじつけた、にほんのりようりです。
12 火	マーボー豆腐丼		やさしいのりどりに		ぎゅうにゅう・どうふ・ぶたにく みそ・ウインナー	にんじん・ねぎ・たまねぎ・にら しいたけ・キャベツ・だいこん・れんこん ほうれんそう	こめ・さとう・ごまあぶら かたくりこ・あぶら	661kcal 27.5g	マーボーどうふどんにつかっているトウバンジャンは、からみだけでなくままとコクをくわえます。
13 水	ごはん		とりにくのてりやき こうやどうふのもの キャベツのおひたし	味噌汁	ぎゅうにゅう・とりにく こうやどうふ・ちくわ ぶたにく・わかめ・みそ	にんじん・たけのこ・さやいんげん キャベツ・こまつな・えのき・だいこん ねぎ	こめ・さとう・かたくりこ さといも	629kcal 29.0g	こうやどうふは、ちようきほそんがでできるかんづつです。
14 木	ごはん		チャプチェ れんこんのはさみあげ	中華スープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく れんこんのはさみあげ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ ピーマン(みどり)・きくらげ・ねぎ コーン	こめ・さとう・あぶら はるさめ・ごまあぶら じゃがいも	685kcal 24.4g	チャプチェは、はるさめにくいやさいをくわえていたたりようりです。
15 金	ごはん		◆チキンかつ チンゲンサイのガーリックいため ごもくまめ	みそ汁	ぎゅうにゅう・チキンかつ ぶたにく・だいず みそ	チンゲンサイ・もやし・にんじん たけのこ・えだまめ・だいこん・キャベツ れんこん	こめ・あぶら・ごまあぶら さとう	649kcal 32.8g	チンゲンサイには、カルシウムがおおくふくまれています。
18 月	セサミバーズ		ハンバーグマスタードソース オムレツ カラフルソテー	ガンボスープ 【オクラのトマトスープ】	ぎゅうにゅう・ハンバーグ オムレツ・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・コーン ピーマン(みどり・あか)・オクラ にんじん・しめじ・トマトかん	セサミバーズ さとう・かたくりこ あぶら	667kcal 27.2g	せかいのりようりアメリカ 
19 火	ごはん		◆いかメンチ こまつなのおかかあえ にくじゃが	すまし汁	ぎゅうにゅう・いかメンチ かつおぶし・ぶたにく かまぼこ	こまつな・もやし・キャベツ にんじん・たまねぎ・さやいんげん だいこん・えのきたけ・ねぎ	こめ・あぶら・じゃがいも さとう	605kcal 21.9g	まいつき19にちは「しよくのひ」わしよくこんだてです。
20 水	カレーライス		たけのこのシャキシャキいため		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・とりにく	にんじん・たまねぎ・トマトかん たけのこ・こまつな・キャベツ	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら	641kcal 23.8g	いまが「しゆん」たけのこ
21 木	ごはん		とりにくのみそだれ きざみこんぶやさしいのもの こんさいのもの	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・こんぶ さつまあげ・どうふ・みそ	にんじん・キャベツ・れんこん たまねぎ・さやいんげん・しいたけ	こめ・さとう さつまいも	640kcal 26.9g	みそは、だいず、こうじ、しおをげんりようとしたはっこうしよくひんです。
22 金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき あげぎょうぎ やさしいため	あさりの味噌汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうぎ・あさり あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・にんじん こまつな・だいこん	こめ・さとう・あぶら	666kcal 27.6g	あさりには、こはくさんといううまみせいぶんがふくまれています。
25 月	ソーキー風沖縄うどん		たらてんぷら どうふのチャンプルー にんじんしりしり		ぎゅうにゅう・ぶたにく こんぶ・たら・どうふ ベーコン・たまご	だいこん・にんじん・ねぎ こまつな・たまねぎ・さやいんげん	うどん・ごまあぶら こむぎこ・あぶら・さとう	650kcal 26.9g	にほんのきようどりようりおきなわ
26 火	ごはん		とりにくのオーロラソース れんこんとだいこんのあまからにももかん	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・どうふ みそ	れんこん・にんじん・だいこん・えだまめ ごぼう・ももかん・キャベツ	こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ	649kcal 27.7g	かみかみデーよくかんでたべよう 
27 水	ごはん		◆しるみぎかなフライ ひじきのために こまちゃんのにびたし	みそ汁	ぎゅうにゅう・しるみぎかなフライ ひじき・だいず とりにく・みそ	えだまめ・にんじん・こまつな たまねぎ・だいこん・キャベツ	こめ・あぶら・さとう	619kcal 28.2g	ハッピーこまちゃんデーやしおしんこまつなをつかっています。 
28 木	豆腐の和風あんかけ丼		ごもくきんぴら		ぎゅうにゅう・とりにく・どうふ さつまあげ・ぶたにく	キャベツ・にんじん・しいたけ こまつな・たまねぎ・れんこん・ごぼう さやいんげん	こめ・さとう・かたくりこ あぶら・ごまあぶら	636kcal 27.6g	れんこんのしよくもつせいは、おなかのちようしよととのえます。
29 金	ごはん		◆コロッケ にくやさしいオイスターソースのため にくシュウマイ	中華スープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく にくシュウマイ わかめ	キャベツ・ピーマン(みどり・あか・き) きくらげ・チンゲンサイ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・コロッケ あぶら	655kcal 22.3g	オイスターソースは、かきエクスからつくられています。

平均摂取栄養量	650kcal
	26.4g
給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5g

### 生活リズムを見直そう

~生活リズムを見直すためのポイント~

- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝食をよくかんで食べる
- 食事は決まった時間に食べる
- 昼間は外で体を動かす



### 世界の料理

#### 【アメリカ】18日

ハンバーガーは、アメリカでドイツの移民がハンブルクステーキをパンに挟んで食べたことで、手軽な食事として広まりました。給食では、ハンバーグマスタードソースをセサミバーズに挟んで食べてください。

ガンボスープは、アメリカのルイジアナ州で生まれた料理です。「ガンボ」は、オクラを意味し、オクラの粘り気です。

### 日本の郷土料理

#### 【沖縄】25日

ソーキー風沖縄うどんは、豚肉のあばら肉、昆布などを煮込んで作られるソーキー汁を給食のうどん汁にアレンジした料理です。給食では、豚肉、昆布、大根などを使用します。

にんじんしりしりは、半切りにしたにんじんと、卵を炒め合わせた、沖縄県で親しまれている家庭料理です。沖縄のチャンプルーは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」を意味し、豆腐や野菜、お肉などを炒めた料理です。

\*献立は、材料等の都合により変更することがあります。  
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。  
◆が付く日はソースが付きます。( )は別送品です。

