

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	
		即席漬け		こんぶ		はくさい もやし		
		あわせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		こまつな	だいこん		
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	でんぷん こめこ さとう	あぶら
		青菜あえ			にんじん ひしな きな だいこんば	キャベツ もやし	さとう	ごま
		すまし汁	かまぼこ 豆腐			はくさい えのきたけ		
⑤	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		㊟親子丼	鶏肉 鶏卵		みつば	たまねぎ	さとう	
		磯あえ		焼きのり	ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	
		けんちん汁	油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう	
		ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし	さとう	
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		照り焼きハンバーグ					さとう でんぷん	
		ハンバーグ	鶏肉			たまねぎ		あぶら
		昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		
10	月	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			だいこん えのきたけ ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ささみカツ	鶏肉				じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら
		新香あえ				キャベツ だいこん漬け		
⑫	水	沢煮わん	豚肉		にんじん みつば	わび えのきたけ だ なめこ みずな だいこん かいこん いちげ		
		㊟くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ウインナー	ウインナー					
		コールスロー				キャベツ きゅうり		ドレッシング
13	木	ポテトのスープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		おひたし			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	
⑭	金	わかめスープ	豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	
		㊟オムレツ (サラダステーキ)	鶏卵				さとう	あぶら
⑰	月	花野菜のサラダ	ウインナー		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング
		ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		関東煮	豚肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにゃく だいこん	さとう	
18	火	㊟厚焼き卵 (平つくね)	鶏卵				さとう	
		からしあえ			こまつな	もやし はくさい	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ビビンバ	牛肉		ほうれんそう	しいたけ ぜんまい にんにく もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
19	水	キムチスープ	豚肉		にんじん にら	はくさいキムチ はくさい たまねぎ		
		フルーツ杏仁				バイン 黄桃	豆乳ゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		たらの塩こうじ焼き	たら				さとう	
20	木	㊟食育の日					さとう	
		切り干しだいこんのはりはり漬け			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	さとう	
		白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
21	金	豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
		吉野汁	豆腐 かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん	でんぷん	
		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
25	火	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし メンマ にんにく	でんぷん	あぶら
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ	こむぎこ さとう	あぶら
		もものゼリー					ももゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
26	水	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
		ささみとひじきのさっぱりあえ	鶏ささみ油漬け	ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら
		きつね汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
27	木	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう	
		五目煮豆	鶏肉 大豆 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ			ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	さといも	
		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
28	金	㊟アレルギー対応カレー	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		コーンサラダ	ウインナー			きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング
		ミニみかんゼリー					みかんゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
28	金	八宝菜	豚肉 えび いか		にんじん	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		肉だんご	鶏肉			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら
		中華あえ	まぐろ油漬け			きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら

☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は愛知県産の切り干しだいこんを使って、「切り干しだいこんのはりはり漬け」をつくります。切り干しだいこんは、だいこんをせん切りや輪切りにして干して乾燥させたものです。干すことで、生のだいこんよりうまみや栄養が多くなります。



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと覚えることはありせんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

※今月は愛知県産の切り干しだいこん、みつば、にんじんを使用する予定です。■部分
※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。
※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。
※特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。
(特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます)
※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)
卵成分を含む献立には、献立表の前に㊟でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。
乳成分を含む献立には、献立表の前に㊢でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。
(乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味