

今月のきゅうしょくもくひょう: 寒さに負けない食事をしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま (体を作るもとになる)	きいろのなかま (主にエネルギーになる)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	エネルギー たんぱく質	ひとこと	
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート							
3	火	おやこどん 親子丼		豆腐の味噌汁	旬の食材 みかん	牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ、豆腐、みそ	精白米、三温糖、でん粉、じゃが芋	干しいたけ、人参、玉ねぎ、みつば、長ねぎ、えのき、みかん	595kcal 24.4g	親子丼は鶏肉と卵を使う料理で、親(鶏肉)と子(卵)の両方の材料を使うことから、親子丼という名前がつけました。	
4	水	ごはん	鮭の二色 ごま焼き	小松菜の和え物	味噌汁	牛乳、さけ、油揚げ、みそ、生揚げ、わかめ	精白米、上白糖、白ごま、黒ごま、ごま油、じゃが芋	小松菜、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ	620kcal 31.7g	ごまからは油がとれるほどたくさん油を含んでいるので、力のもとになる黄色のグループの食べ物です。1粒1粒は小さいですが、栄養がギュッとつまっています。	
5	木	いたごめ 炒めそば五目あんかけ		スパイシーポテト ビーンズ	フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、うすら卵、いか、大豆、ヨーグルト	油、中華麺、上白糖、でん粉、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、たけのこ、白菜、もやし、小松菜、黄桃缶、みかん缶、パン缶、りんご缶	643kcal 30.9	ヨーグルトの語源はトルコ語で「酸味のある乳」を意味しています。牛乳などを原料として乳酸菌で発酵させたものです。	
6	金	国際食(スペイン) ツナ入りパエリア			チキンガーリックサラダ	じゃがいものスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、いか、ベーコン、生クリーム、チーズ	精白米、バター、油、上白糖、ごま油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、しょうが、パセリ	625kcal 29.1g	パエリアは、スペイン料理の1つで、魚貝類などの具をたくさん入れ、サフランを加えて作る炊き込みごはんです。
9	月	ごはん	きんぎょ 干草焼き	ブロッコリーサラダ	味噌汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、ひじき、ハム、わかめ、油揚げ、みそ	精白米、油、三温糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、干しいたけ、こねぎ、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、長ねぎ、えのき	565kcal 22.2g	ブロッコリーの旬は冬です。ブロッコリーはお花の部分を食べます。	
10	火	ごまごはん	しろみさかな 白身魚のおろしあんかけ	真だくさん汁	旬の食材 りんご	牛乳、たら、生揚げ、みそ	精白米、白ごま、でん粉、油、三温糖、じゃが芋、こんにゃく	大根、人参、小松菜、長ねぎ、りんご	581kcal 23.8g	大根は、日本で古代から育てられてきた野菜で、なんと、日本最古の本「古事記」にもでてきます。日本の野菜の中で最もたくさん作られているのが大根です。	
11	水	きな粉 あげばん	ポトフ		コールスローサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、ソーセージ	ミルクパン、上白糖、じゃが芋、油、三温糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、しょうが、かぶの葉、きゅうり、もやし、とうもろこし	561kcal 22.9g	あげばんは港区の隣にある大田区のパン屋さんが、給食であまって少し固くなったパンをおいしく食べる方法はないかと考えたのが始まりです。	
12	木	ひじき入り ごはん	わかさぎの レモン揚げ	小松菜の煮びたし	大根の味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、わかさぎ、生揚げ、みそ	精白米、上白糖、薄力粉、油、三温糖	人参、さやいんげん、レモン果汁、キャベツ、小松菜、大根、長ねぎ、えのき	581kcal 23.4g	わかさぎは、湖でくらす小魚で、北海道や青森県で多くとれます。寒い季節に湖に張った氷に穴をあけて釣りあげます。	
13	金	さけ 鮭チャーハン		キムチスープ	オレンジゼリー	牛乳、さけ、鶏卵、豚肉、豆腐、みそ、寒天	精白米、ごま油、油、三温糖	干しいたけ、人参、たけのこ、長ねぎ、しょうが、大根、白菜、キムチ、えのき、みかんジュース、みかん缶	571kcal 23.7g	キムチは白菜などの野菜にヤンニョムという唐辛子やあみの塩辛、しょうが、にんにく、りんごなどを混ぜたたれに漬けて作られます。	
16	月	わかめごはん	とりく 鶏肉のすだちソース掛け	郷土料理(徳島県) ならえ		牛乳、わかめごはんの素、鶏肉、昆布、油揚げ	精白米、油、でん粉、ごま油、こんにゃく、三温糖、白ごま	にんにく、長ねぎ、レモン果汁、すだち、人参、干しいたけ、大根	633kcal 24.6g	今月のお米は徳島県から届いています。徳島県ではわかめやすだちが特産品として有名です。	
17	火	ちゅうかどん 中華丼	ちゅうか 中華コーンスープ	あまずあ 甘酢和え	旬の食材	牛乳、豚肉、いか、ほたてが、豆腐、鶏肉、鶏卵	精白米、油、ごま油、上白糖、くす粉、でん粉、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、人参、白菜、長ねぎ、クリームコーン、とうもろこし、チンゲンサイ、もやし、きゅうり	606kcal 26.4g	うすらの卵は、にわたりの卵とは違って、殻には褐色のまだら模様があります。同じうすらから産まれる卵の模様は、ほとんど同じ模様をしているそうです。	
18	水	カレーミートライス		カリカリポテトサラダ	りんご	牛乳、豚肉、レンズ豆	精白米、油、米粉、上白糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	678kcal 18.6g	りんごは果物の代表として世界中で親しまれています。その種類は、日本と海外を合わせると2万5000種類以上とも言われています。	
19	木	トースト	とうにゅう 豆乳シチュー	フレンチサラダ	旬の食材 みかん	牛乳、ベーコン、鶏肉、豆乳	食パン、バター、じゃが芋、油、米粉、三温糖	マッシュルーム、人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、みかん	581kcal 20.0g	かぜなどの感染症に負けないためには、バランスのよい食生活が大切です。魚や冬野菜をしっかり食べて、たんぱく質やビタミンをとりましょう。	
20	金	ごはん	さかな 魚のゆずみそ掛け	ほうれんそうのごまあえ	すまし汁	牛乳、★さば、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、上白糖、白ごま	ゆず、キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、長ねぎ、えのき、小松菜	583kcal 26.8g	ゆずは香りが特徴的な果実です。果実の中では珍しく、皮を使って調理をします。ゆずの香りも楽しみながらいただきます。	
23	月	わかめうどん		サクサクれんこん和え	行事食(冬至) とうじ 冬至かぼちゃ	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、ハム、小豆	うどん、油、上白糖、マヨネーズ(卵なし)	人参、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、れんこん、きゅうり、かぼちゃ	572kcal 22.1g	冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。	
24	火	ピラフ	行事食(クリスマス) チキンカチャトゥーラ		バナナチョコケーキ	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、きな粉、豆乳	精白米、油、オリーブ油、じゃが芋、米粉、三温糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、さやいんげん、にんにく、エリンギ(水煮)、トマト缶、ブロッコリー、バナナ	665kcal 23.9g	クリスマスはアメリカやヨーロッパで一番大きな行事です。	

平均のエネルギー 604 kcal

平均のたんぱく質 24.7 g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。