

日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)	
			熱ゆかりになる	血や肉になる	体の調子を整える	その他		
4 18 (土)	ツナチャーハン さつまいものサラダ スープ	牛乳  せんべい クッキー	精白米・植物油・さつまいも せんべい・クッキー	牛乳・ツナ缶	にんじん・干しいだけ・ねぎ 冷凍コーン・冷凍グリーンピース キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 大根	食塩・酒・しょうゆ・酢 だし用かつお節 だし用昆布	528	14.4
							2.0	
6 20 (月)	ごはん 松風焼き なますサラダ すまし汁	牛乳  ココア蒸しパン	精白米・きび砂糖・生パン粉 白ごま・植物油・ごま油 薄力粉	牛乳・鶏ひき肉・みそ 豆腐・豆乳	にんじん・ねぎ・きゅうり 大根・えのき	みりん・酒・だし用昆布 酢・食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー しょうゆ・ココア	524	20.3
							1.2	
7 21 (火)	ロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳	ほうじ茶  (7日)七草がゆ (21日)じゃこおにぎり	ロールパン・植物油・上新粉 精白米 (21日)白ごま	牛乳・ベーコン・豚肉 豆乳 (7日)鶏肉 (21日)ちりめんじゃこ	玉ねぎ・にんじん・セロリ 冷凍コーン・かぼちゃ・パセリ きゅうり・キャベツ・ブロッコリー (7日)せり・なすな・大根・かぶ (21日)青のり	食塩・鶏ガラスープ・酢 ベーリーフ (7日)だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ (21日)酒	590	590
							25.7	23.3
							2.5	2.5
8 22 (水)	ごはん 魚の立田焼き ひじきの煮つけ 麦みそのみそ汁(愛媛県) バナナ	牛乳  インドサモサ	精白米・片栗粉・植物油 きび砂糖・じゃがいも ぎょうざの皮	牛乳・さくら・油揚げ 豆腐・麦みそ・豚ひき肉	ねぎ・干しひじき・にんじん 干しいだけ・大根・こねぎ バナナ・玉ねぎ・ピーマン	しょうゆ・みりん・食塩 だし用昆布・だし用煮干し こしょう・カレー粉	538	24.1
							2.1	
9 23 (木)	チキンカレーライス シルバーサラダ いちご	牛乳  クラッシュゼリー クラッカー	精白米・植物油・じゃがいも はちみつ・バター・薄力粉 春雨・グラニュー糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ セロリ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・いちご 粉寒天・みかん缶・パイナップル	食塩・鶏ガラスープ ベーリーフ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉・白ワイン	576	16.4
							1.8	
10 (金) 27 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁 りんご	牛乳  マカロニきな粉	精白米・植物油・じゃがいも マカロニ・きび砂糖	牛乳・豚肉・みそ・きな粉	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・チンゲン菜 にんじん・しめじ・りんご	みりん・しょうゆ・食塩 だし用煮干し	509	21.8
							1.7	
11 25 (土)	焼き鳥丼 磯辺和え みそ汁	牛乳  プティポワン	精白米・きび砂糖・植物油 片栗粉・さつまいも プティポワン	牛乳・鶏肉・みそ	ねぎ・ほうれん草・もやし にんじん・刻みのり・玉ねぎ	酒・みりん・しょうゆ だし用煮干し	530	21.5
							1.9	
14 28 (火)	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め かぶのあらちゃ漬け すまし汁	牛乳  スキムクッキー	精白米・植物油・上白糖 白玉麩・バター・薄力粉 グラニュー糖	牛乳・豚肉・生揚げ・みそ スキムミルク	にんじん・キャベツ・しめじ ピーマン・かぶ・かぶ葉 みつば	しょうゆ・食塩・酢 だし用かつお節 だし用昆布	523	19.8
							1.8	
15 29 (水)	五目ラーメン ポテトフレンチ バナナ	牛乳  クリームチーズトースト	蒸し中華麺・植物油・ごま油 じゃがいも・食パン・上白糖 バター	牛乳・豚肉 クリームチーズ	しょうが・にんにく・にんじん もやし・キャベツ・にら 干しいだけ・冷凍コーン バナナ	だし用かつお節・食塩・酢 だし用昆布・しょうゆ みりん	544	21.4
							2.3	
16 30 (木)	ぶどうロール かじきのりんごソース焼き カリフラワーとにんじんのサラダ 白菜スープ 牛乳	ほうじ茶  ねぎチャーハンおにぎり	ぶどうロール・オリーブ油 植物油・片栗粉・精白米	牛乳・めかじき・豚肉 ウイナー	にんにく・りんご・きゅうり カリフラワー・にんじん 白菜・ねぎ・冷凍コーン	食塩・しょうゆ・酢 だし用昆布・こしょう だし用かつお節	528	23.9
							2.7	
17 31 (金)	かしわめし(福岡県) かぼちゃレーズンサラダ みそ汁 みかん	牛乳  焼きうどん(福岡県)	精白米・ごま油・きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ 干しうどん・植物油	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ 豚肉	ごぼう・にんじん・かぼちゃ 干しいだけ・レーズン 白菜・みかん・玉ねぎ キャベツ・青のり	酒・みりん・しょうゆ 食塩・だし用煮干し とんかつソース	550	23.1
							2.2	
24 (金) お楽しみ 給食	雪だるまドライカレー フレンチサラダ ワンタンスープ りんご	牛乳  ヨーグルトケーキ	精白米・植物油・薄力粉 ワンタンの皮・バター 上白糖	牛乳・豚ひき肉・鶏肉・卵 ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・レーズン さやいんげん・ミニトマト キャベツ・きゅうり・みかん缶 こねぎ・りんご・レモン汁	食塩・カレー粉・はちみつ とんかつソース・しょうゆ ケチャップ・酢・ラム酒 だし用かつお節 ベーキングパウダー だし用昆布	622	23.0
							2.3	

\*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

\*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたらご相談ください。



### たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。