

※写真はイメージです。予定献立は内容の一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。

スプーンマーク

中学生アイデア料理

中学生アイデア料理

テーマ
「私が紹介したい和食の料理」

9日(金) きのこ鶏肉の味噌炒め

殿馬場中学校の生徒のアイデアです。ごはんに合うおかずとして「鶏肉の味噌炒め」を考え、栄養バランスを整えるためにきのこ類と、6つの食品群のうち不足しやすい2群の、しらす干しとわかめをプラスしました。



13日(火) 魚の具たくさんみそ汁

泉ヶ丘東中学校の生徒のアイデアです。魚や野菜が嫌いな人でも食べやすいように、具たくさんのみそ汁にしました。栄養満点で食べやすいです。



1日(木)

塩焼きとり
春雨の炒め煮
わかめのみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 779 kcal
○たんぱく質 30.5 g
○脂質 21.1 g

2日(金)

ドライカレー
ジャーマンポテト
キャベツと小松菜のソテー
フルーツコンポート



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 846 kcal
○たんぱく質 31.1 g
○脂質 22.4 g

5日(月)

ミンチカツ
千切りイリチー
かきたま汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 821 kcal
○たんぱく質 29.2 g
○脂質 22.6 g

6日(火)

すき焼き
鮭の利休焼き
呉汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 794 kcal
○たんぱく質 33.7 g
○脂質 20.2 g

7日(水)

プルコギ
焼きギョーザ
大根のうま煮
卵の花



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 802 kcal
○たんぱく質 29.3 g
○脂質 21.4 g

8日(木)

マカロニグラタン
白身魚フライ
ポトフ



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 868 kcal
○たんぱく質 32.5 g
○脂質 31.6 g

中学生アイデア料理

★きのこ鶏肉の味噌炒め
高野豆腐の卵とじ
白菜のゆずびたし
揚げきんぴら



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

アイデア料理

○エネルギー 837 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 21.5 g

12日(月)

ポークカレーライス
ハンバーグ
キャベツのソテー
フルーツゼリー



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 874 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 23.2 g

中学生アイデア料理

豚ロースのピリ辛炒め
ちんげん菜と
ベーコンの炒め煮
★魚の具たくさんみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 878 kcal
○たんぱく質 36.2 g
○脂質 27.8 g

14日(水)

鶏肉とポテトの香草焼き
ミートパンネ
ブロッコリーの
ブイヨン煮
ツナキャベツ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 820 kcal
○たんぱく質 36.1 g
○脂質 28.0 g

15日(木)

肉じゃが
さわらの柚庵焼き
塩ちゃんこ汁
ふりかけ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 784 kcal
○たんぱく質 32.3 g
○脂質 17.2 g

16日(金)

豚肉のみそマヨ
ガーリック焼き
キャベツと鶏肉のチヂミ炒め
小松菜とエリンギのソテー
豆腐チャンプルー



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 827 kcal
○たんぱく質 33.2 g
○脂質 23.2 g

19日(月)

油淋鶏
大根の炒め煮
タンホータン



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 834 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 26.4 g

20日(火)

豚肉の甘辛煮
さばの塩こうじ焼き
すまし汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 820 kcal
○たんぱく質 39.8 g
○脂質 22.8 g

21日(水)

八宝菜
焼きシューマイ
もやしの甘酢炒め
ひじき入りポテトサラダ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 791 kcal
○たんぱく質 28.3 g
○脂質 21.4 g

22日(木)

赤魚の野菜あんかけ
かぼちゃのうま煮
豚汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 782 kcal
○たんぱく質 27.9 g
○脂質 18.0 g

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

冬野菜

旬の季節に食べる野菜はおいしく、栄養も豊富です。冬野菜は寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、甘くおいしくなります。

また、ビタミンCやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果的であるといわれています。



冬至のかぼちゃ

今年は22日

冬至は、1年のうちで、最も昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

日本には、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るといいうわしがあります。



年越しそば

年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。「そばの実が三角形なので、邪気をはらうため」や、「そばが細くて長いので、長寿への願いを込める」などの意味がこめられているといわれています。

行事に食べる行事食には家族の健康や願いが込められています。

