



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
3	月	【節分】 大豆ごはん		いわしのつみれ汁 白菜のさっぱり漬け	大豆,油揚げ,牛乳,いわしのすり身,みそ	米,もち米,油,ごま油,三温糖,でんぷん,じゃがいも	にんじん,こまつな,はくさい,しょうが,ねぎ,ごぼう,だいこん	715	27.3	423
4	火	アーモンドトースト		クラムチャウダー コーン入り和風サラダ	牛乳(調理用含),ベーコン,スキムミルク,ベビーほたて,あさり,生クリーム	食パン,バター,上白糖,アーモンド,油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	753	30.7	502
5	水	かき卵うどん		じゃがいものごまみそあえ くだもの	鶏肉,油揚げ,たまご,きざみのり,牛乳,みそ	油,でんぷん,冷凍うどん,じゃがいも,上白糖,ごま	干しいたけ,にんじん,ねぎ,こまつな,オレンジ	782	31.4	382
6	木	ごはん		魚の七味焼き 変わり肉じゃが ごま酢あえ	牛乳,ホキ,豚肉,凍り豆腐,わかめ	米,ごま油,上白糖,油,じゃがいも,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり	712	31.7	325
7	金	【中国デー】 チャーハン		ごま豆乳坦々スープ くだもの	豚肉,たまご,牛乳,みそ,豆腐,耐熱系寒天,豆乳	米,油,ごま油,ねりごま,ごま	にんじん,にんにく,しょうが,干しいたけ,ねぎ,こまつな,はくさい,もやし,にら,ぼんかん	754	30.8	398
10	月	ごはん		レバーポテト 卵とわかめのスープ	牛乳,豚レバー,豚肉,たまご,わかめ	米,油,じゃがいも,でんぷん,米粉,上白糖,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな	756	30.7	307
12	水	※区中研全体発表会のため、給食ありません。								
13	木	シナモントースト		【カナダデー】 サーモンシチュー くだもの	牛乳(調理用含),ベーコン,鶏肉,スキムミルク,生鮭,生クリーム	食パン,バター,上白糖,油,じゃがいも,米粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギパウチ,こまつな,りんご	736	31.7	452
14	金	スパゲティ ミートソース		キャベツのサラダ 米粉のチョコケーキ	豚肉,豚レバーチップ,大豆,粉チーズ,牛乳飲用,豆乳	スパゲティ,オリーブ油,油,上白糖,小麦粉,はちみつ,米粉,コーンスターチ,粉糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン,レモン	865	31.7	355
17	月	ふりかけごはん (おかか)		豆腐入り卵焼き ごまあえ 呉汁	削り節,きざみのり,牛乳,鶏肉,豆腐,たまご,豚肉,油揚げ,大豆,みそ	米,米粒麦,ごま,油,上白糖,ゴマペースト,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ	861	39.8	563
18	火	親子丼		もやしのごましょうゆかけ くだもの	鶏肉,かまぼこ,たまご,牛乳	米,米粒麦,ごま,油,ごま油	たまねぎ,こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,しょうが,ねぎ,りんご	778	32.0	337
19	水	【カルシウムデー】 五目ごはん		小魚のから揚げ 田舎汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,わかさぎ,生揚げ,みそ,みそ	米,米粒麦,上白糖,しらす,油,でんぷん,じゃがいも,ごま油	干しいたけ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,だいこん,こまつな	716	29.5	569
20	木	ごはん		さばのみそ煮 からしあえ みぞれ汁	牛乳,さば,みそ,鶏肉,油揚げ	米,上白糖,こんにゃく	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,しめじ,こまつな,だいこん	742	32.7	333
21	金	※後期期末考査1日目は、給食ありません。								
25	火	黒砂糖パン		魚のハーブ焼き ガーリックドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳(調理用含),もうがざめ,耐熱系寒天,わかめ,鶏肉,スキムミルク,生クリーム	黒砂糖パン,オリーブ油,三温糖,油,小麦粉	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,パセリ	749	34.4	480
26	水	ふわふわキーマカレー		わかめサラダ くだもの	豚肉,豚レバーチップ,大豆,豆腐,牛乳,わかめ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	775	25.8	355
27	木	スパゲティ ツナトマトソース		じゃがいものフレンチサラダ くだもの	ベーコン,ツナ,牛乳	スパゲティ,油,オリーブ油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,しめじ,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんご	796	28.8	306
28	金	ごはん		揚げぎょうざ 大根サラダ きのこ豆腐のスープ	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐,たまご	米,油,ごま油,ぎょうざの皮,ごま,三温糖,でんぷん	ねぎ,はくさい,にら,にんにく,しょうが,だいこん,きゅうり,にんじん,えのきたけ,こねぎ	806	28.0	357

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】

節分 … 大豆ごはん
いわしのつみれ汁

節分は各季節の始まりの日の前日のことで「季節を分ける」ことを意味しています。

豆をまき、ヒイラギやいわしの頭を玄関に飾り、その一年病気にかからず、悪いことが起こらないようにする習わしがあります。



【世界の料理】

チャーハン(中国)

身近な中国料理のひとつであるチャーハンが日本に伝わったのは、遣唐使により交流があった頃と、言われています。この頃に伝わった調理法は現在と異なり、ごま油を使ってごはんを炊くというものだったそうです。

サーモンシチュー(カナダ)

カナダではサーモンを使った魚料理がたくさんあります。カナダでとれるサーモンは脂のりもよく、カナダでとれる代表的な魚のひとつです。

