







	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの(あかいろ)	おもにからだのちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	やさいはんぺんのみそかけ	やさいはんぺん(いとよりすりみ・とうふ) まめみそ	やさいはんぺん(たまねぎ・えだまめ・にんじん・かぼちゃ ・とうもろこし)	やさいはんぺん(あぶら・でんぶん) あぶら さとう	
	はくさいとツナのにびたし	まぐろあぶらづけ(まぐろ)	はくさい	さとう まぐろあぶらづけ(あぶら)	
	よしのじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	さとも でんぶん	
	さくらあんのおもち		さくらあんのおもち(しろいんげんまめ・さくらのほ)	さくらあんのおもち(しょうしんこ・さとう)	
12 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	ポークカレー	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら チャツネ カレールウ(こむぎこ・あぶら)	「こんげつのおさかな」
	ブロッコリーとたまごのサラダ	ハム(とりにく) たまご	ブロッコリー キャベツ	あぶら マヨネーズ(あぶら)	
	りんご		りんご		
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おさかな チャレンジ」 
	ぶりのたつたあげ	たつたあげ(ぶり)	たつたあげ(しょうが)	たつたあげ(でんぶん) あぶら	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも さとう	
	だいこんのゆずかあえ		だいこん きゅうり ゆずかじゅう	さとう	
16 月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミルクロールパン(ぶんにゅう)		ミルクロールパン(こむぎこ・さとう・あぶら)	「まぜる」 はしてちゅうか めんとうをまぜ てたべましょう。
	とりにくとふゆやさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ カリフラワー かぶ しめじ ほうれんそう	マカロニ パター ちゅうか	
	キャベツとコーンのサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ)	キャベツ きゅうり とうもろこし	まぐろあぶらづけ(あぶら) ドレッシング(あぶら)	
	てつくりナタデココゼリー		みかん オレンジジュース	ゼリーのもと(さとう) ナタデココ(さとう) さとう	
17 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	「おはし チャレンジ」 
	タンタンめん	ぶたにく とりにく まめみそ しろみそ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら さとう こま ねりごま でんぶん ごまあぶら	
	ナムル		チンゲンさい もやし	さとう あぶら	
	てつくりジンジャーケーキ	とうにゅう たまご	しょうが	ホットケーキのもと(こむぎこ・さとう) さとう パター	
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「けんちょう」 
	まぐろとだいのマリナラソースあえ	まぐろ だいす	しょうが	でんぶん あぶら さとう	
	けんちょう	とりにく とうふ	だいこん にんじん	さとも あぶら さとう	
	いそかあえ	のり	キャベツ ほうれんそう	さとう	
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「こんげつはやさい」 「はくさい」 「だいこん」 
	キャベツいりミンチカツ	ミンチカツ(ぎゅうにく・ぶたにく)	ミンチカツ(キャベツ・たまねぎ)	ミンチカツ(でんぶん・さとう・こむぎこ・パンこ ・あぶら) あぶら	
	はくさいのかあけづけ		はくさい きゅうり	ごまあぶら こま	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	ヨーグルト(さとう)	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「郷土料理献立 山口県」 
	えびしゅうまい	しゅうまい(えび・たらすりみ)	しゅうまい(たまねぎ・にんじん)	しゅうまい(こむぎこ・でんぶん・さとう・ラード)	
	ハンサンスー	ハム(とりにく) きんしたまご(たまご)	きゅうり	きんしたまご(さとう・あぶら) はるさめ さとう ごまあぶら	
	ピリからスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい キムチ ねぎ	じゃがいもだんご(じゃがいも・でんぶん)	
23 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「全国学校給食週間」 
	さわらのこうみやり	さわら	しょうが ねぎ		
	ひじきのいために	ひじき ぶたひきにく	えだまめ とうもろこし	あぶら さとう	
	とうにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ とうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ しめじ こまつな		
<p>「郷土料理に親しむ学校給食の日」  <small>せんこくがっこう給食週間</small> 南ブロック(弥富市、蟹江町、飛鳥村)統一献立  <small>きょうど りょうり</small> した <small>がっこう ぎゅうしょく</small> ひ  <small>きょうど りょうり</small> した <small>がっこう ぎゅうしょく</small> ひ</p>					
24 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「郷土料理に親しむ学校給食の日」
	わふうコロッケ		コロッケ(れんこん・にんじん)	コロッケ(じゃがいも・あぶら・さとう・こむぎこ ・こめこ・でんぶん・パンこ) あぶら	
	ひきずり(とりすき)	とりにく やきとうふ かまぼこ	にんじん はくさい ねぎ	かくふ あぶら さとう	
	たくあんあえ		キャベツ たくあんづけ	ごま	
25 水	かきまわし(ごはん) ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	こめ あぶら さとう	「郷土料理に親しむ学校給食の日」
	あげだしとうふ	とうふ	しょうが ねぎ	でんぶん あぶら さとう	
	あいちいわしのつみれじる	つみれだんご(いわし・たらすりみ)	つみれだんご(たまねぎ・しょうが) だいこん はくさい えのきたけ みつば	つみれだんご(さとう・でんぶん)	
	セレクトいろいろ(①しろ・②まっちゃ)		いろいろ②(まっちゃ)	いろいろ①②(こめこ・でんぶん・さとう)	
26 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「郷土料理に親しむ学校給食の日」
	あつやきたまご	あつやきたまご(たまご)		あつやきたまご(さとう・でんぶん・あぶら)	
	にみそ	ぶたにく あつあげ はんぺん はちょうみそ	にんじん だいこん ねぎ	さとも さとう	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう もやし	さとう ごま	
27 金	きしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん	「郷土料理に親しむ学校給食の日」
	きしめんしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん もやし ねぎ	でんぶん	
	こまつなのあかしそあえ		こまつな はくさい とうもろこし あかしそ		
	ふっくらおにまんじゅう			ホットケーキのもと(こむぎこ・さとう) さつまいも さとう あぶら	
30 月	やとみこめこのパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめこパン(ぶんにゅう)		こめこパン(こめこ・こむぎ・さとう・あぶら)	「郷土料理に親しむ学校給食の日」
	あいちトマトのパンネ	ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト	パンネ オリーブあぶら さとう	
	にぎすフライ	にぎすフライ(にぎす)		にぎすフライ(こむぎこ・パンこ) あぶら	
	はなやさいのサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし	さとう マヨネーズ(あぶら)	
31 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「郷土料理に親しむ学校給食の日」
	あげどりのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ)	キャベツ ほうれんそう	まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう ごまあぶら	
	コーンスープ		にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	じゃがいも あぶら	
コーヒーぎゅうにゅうのもと			コーヒーぎゅうにゅうのもと(さとう)		

(今月の平均栄養価) エネルギー623kcal、たんぱく質16.6%、脂質27.3% ※小学校中学年を基準としています。 ※献立は都合により変更する場合があります。

**青菜の美味しい季節です!**

ほうれん草をはじめ、小松菜やみずな、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくすむため、二酸化炭素の排出量も減るなどのメリットもあります。とくにほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

