

2024年

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
9	火	ご飯 鶏の唐揚げ 生野菜の付け合せ 春雨と竹輪のさっぱり和え 雑煮風和風スープ 飲むヨーグルト	鶏肉 竹輪 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 春雨 砂糖 お餅	キャベツ サニーレタス 水菜 ミニトマト きゅうり 人参 ごぼう 大根 ホウレン草	エネルギー 825 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.3 g
10	水	コーンクリームスパゲティ 水菜と大根のかまぼこサラダ カレースープ(玉葱・人参・じゃがいも) カップヨーグルト	ベーコン 牛乳 かまぼこ カップヨーグルト	スパゲティ 油 小麦粉 ごま じゃがいも	コーン ねぎ 水菜 大根 人参 玉葱	エネルギー 720 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g
11	木	ご飯 チキン南蛮タルタルソースがけ 小松菜とじゃこの和風ソテー ミニ肉じゃが 味噌汁(豆腐・白菜・小ネギ) ベビーチーズ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 白滝 砂糖 油	きゅうり 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ 人参 ミニトマト 白菜 小ネギ	エネルギー 797 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 26.0 g
12	金	玄米入りおかかご飯 うろこまぐろのレモン醤油焼き キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいもの蜂蜜風味 ひじきとこんにゃくの煮物 けんちん汁 ミルクゼリー(メープルシロップがけ)	かつお節 ウロコマグロ ひじき さつま揚げ 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 さつまいも 蜂蜜 白滝 里芋 こんにゃく 砂糖 メープルシロップ	レモン キャベツ コーン さやいんげん 大根 人参	エネルギー 661 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 9.5 g
15	月	ハヤシライス ツナサラダ 果物(はっさく・苺) 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト はっさく 苺	エネルギー 840 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 36.5 g
16	火	ご飯 豚肉のハリハリ鍋風 コーン焼売 果物(りんご) ホットミルク(コーヒー味)	豚肉 イカ 魚肉すり身 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 油 砂糖	水菜 大根 もやし 人参 コーン サニーレタス ミニトマト りんご	エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.9 g
17	水	チキンカレーピラフ エビカツレツ せんきゃべつ りんごと白菜のサラダ 中華玉子スープ(ねぎ・タアサイ) 飲むヨーグルト	鶏肉 エビ 魚肉すり身 卵 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 赤ピーマン コーン キャベツ 赤キャベツ りんご 白菜 人参 干しぶどう ねぎ タアサイ	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.0 g
18	木	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合せ温野菜(ブロッコリー・人参グラッセ・揚げポテ) 海藻サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・大根) カップヨーグルト	豚肉 牛肉 海藻 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 ブロッコリー 人参 レタス きゅうり コーン キャベツ 大根	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.2 g
19	金	玄米入りご飯 鱈のピザソース焼き 白菜としめじの柚子風味和え ハムのコルスローサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ)	鱈 チーズ ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖	トマト ピーマン 玉葱 白菜 ぶなしめじ 人参 柚子 ミニトマト キャベツ コーン 小松菜	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 16.7 g
23	火	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 和風じゃこサラダ 果物(いよかん) ホットミルク(抹茶風味)	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ 海苔 牛乳	精白米 白滝 砂糖 油	ねぎ キャベツ 白菜 春菊 大根 人参 キュウリ 赤玉葱 いよかん	エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.5 g
24	水	食べ残し0(ゼロ)day ベジタブルピラフ 冬野菜のシチュー 玉子とコーンのサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー カリフラワー 大根 レタス キャベツ 赤キャベツ コーン	エネルギー 782 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.4 g
25	木	カレー南蛮うどん 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(ぼんかん) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	うどん 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし ぼんかん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.0 g
26	金	玄米入りご飯 白身魚のネギ味噌マヨ焼き 温野菜の黒胡椒レタソテー かぼちゃのバター焼き きのこと青菜のおかか和え 豚汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	ホキ 味噌 豚肉 かつお節 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 バター 蜂蜜 こんにゃく ごま 白滝	小ネギ キャベツ コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ 苺	エネルギー 715 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g
29	月	茹で野菜たっぷり醤油ラーメン 花野菜とポテのガーリックソース 飲むヨーグルト	わかめ 卵 焼き豚 飲むヨーグルト	中華麺 じゃがいも 油	ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 10.6 g
30	火	ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き 温野菜のコンソメ風味 さつま芋とブロッコリーのミニグラタン ほうれん草のごま和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) カップヨーグルト	鶏肉 牛乳 粉チーズ カップヨーグルト	精白米 さつまいも バター 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま	レモン バジル キャベツ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん草 玉葱 枝豆	エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.4 g
31	水	テーブルパン ロールキャベツのトマト煮込み かぼちゃとチーズのパン粉焼き 果物(いよかん) ホットミルク(黒糖味)	鶏肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳	パン 小麦粉 油 黒糖	キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 トマト かぼちゃ サニーレタス いよかん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.3 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



謹賀新年



やっとコロナ禍が和らぎ、今回の年末年始は、外出の機会を持った人が多かったことでしょう。また、年越しそばやおせち料理など、家族で日本の伝統的食文化に触れる機会もあったと思います。

おせち料理は、1年の幸せを願い、料理の一つひとつに願いがこめられています。その料理にこめられた願いや意味、また名称を裏面に示してありますので、日本の良き食文化をぜひ、この機会に知識として身に付けましょう！

今年は辰年、しっかり食べて、お皿ピカピカ達人になりましょう！



成長盛んな皆さんは、いろいろな食材から必要な栄養を不足なく摂取すべき時期です。昨年スクールランチを頻りに食べ残してしまった人は、今年も少しでも食べ残しを減らすことを努力目標としてください。食べ残しは食品ロスです。地球温暖化が進む昨今、二酸化炭素(CO2)を削減するための行動が求められています。全部食べ切って、お皿をピカピカにして、今年一年も健康的、かつエコな生活を送りましょう！

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは24日(水)です！

●今月の食生活目標●

マナーを守って
楽しくランチを食べよ

箸や食器の持ち方、使い方を再確認して、正しい方法で食べましょう。また、正しい姿勢で食べているかも確認しましょう。



一年で一番寒い時期においしくなる食材に「寒の食べ物」があります。脂がのった寒ブリや寒サバ、野菜では寒じめほうれん草、小松菜などが有名です。

野菜は寒くなると、野菜自体が凍らないように、水分を少なくし、糖分をため込むことから甘みが増し、うまみ成分であるアミノ酸も上昇します。青菜の苦手な人、ぜひ食べて違いを感じてみてください。