

【献立のねらい】「寒さに負けない食事」：風邪の予防に効果がある栄養素を多く含む野菜を使った料理をたくさん取り入れた献立										
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							一口メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料	
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂		
1 (月)	麦ごはん	【 熊本県の料理 】 タイビーエン 太平燕◆ 青さ入りホキフライ△ 高菜の油炒め	いか えび 豚肉 ホキフライ(ホキ)	牛乳 白す干し	人参 ねぎ 高菜漬け	生姜 きくらげ キャベツ	米 麦 春雨 砂糖	ごま油 揚げ油 菜種油 ごま	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう みりん	<div>【今月のみやこ町産予定】 ほうれん草 ねぎ 春菊 白ねぎ 小松菜 白菜 ブロッコリー 里芋 れんこん 大根 しょうゆ 米</div> 
2 (火)	ごはん	ハンバーグ照焼きソース△ ほうれん草のごま和え△ 実だくさんみそ汁	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 生姜 しめじ 白菜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	いりこだし しょうゆ みりん 酒	
3 (水)	ごはん	鶏すき△ いわし梅煮△ キャベツのおかか和え△	鶏肉 厚揚げ いわし梅煮(いわし) かつお節	牛乳	人参 春菊 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ こんにやく 白菜 キャベツ	米 砂糖		酒 しょうゆ 塩	
4 (木)	麦ごはん	ハッシュドポーク△ ごぼうとれんこんのサラダ△ みかん	豚肉 大豆	牛乳	トマト 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ コーン にんにく れんこん ごぼう みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ オリーブオイル ごま ごまドレッシング	しょうゆ 中華スープ 塩 ウスターソース しょうゆ	
5 (金)	ソフトフラン スパン△	【 フランスの料理 】 ポトフ△ ほうれん草オムレツ□ フレンチサラダ△ ムース▲	鶏肉 レンズ豆 オムレツ(卵) ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油	ワイン しょうゆ 鶏がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 酢 こしょう	
8 (月)	ごはん	鯖塩焼き ひじきのカレー炒め△ 豚汁	鯖 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	生姜 白ねぎ 大根 椎茸 白菜 枝豆	米 里芋 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	昆布だし 塩 しょうゆ カレー粉	<div>寒さに負けない！ 冬の過ごし方</div> <p>寒い時や乾燥している 時には、かぜやインフルエ ンザなどにかかりやすくな ります。日ごろから意識し て体調を整えましょう。</p> <div>1 手洗い・うがいをする</div>  <div>2 しっかり栄養をとる</div>  <div>3 十分な睡眠をとる</div>  <div>4 適度な運動をする</div>  <div>5 人ごみを避ける</div> 
9 (火)	ごはん	関東炊き△ れんこん入り平つくね③△ 小松菜の三色和え△	ちくわ 厚揚げ 平つくね (鶏肉)	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根 こんにやく キャベツ たくあん	米 里芋 砂糖	ごま	かつおだし みりん 昆布だし 酒 しょうゆ 塩	
10 (水)	麦ごはん	大根入り麻婆豆腐△ シューマイ②△ 切干大根の中華和え△	豚肉 豆腐 シューマイ(豚肉・ 鶏肉) 赤みそ チキンハム	牛乳	人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 切干大根 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	キャベツ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢 塩	
11 (木)	麦ごはん	親子丼△□ いわし平つくね 即席漬け△	鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし・スケソ ーダウ)	牛乳 昆布	春菊 人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 大根	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ	
12 (金)	ねじりパン △▲	クリームシチュー△▲ ★たらサクサクフライ キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 たらサクサクフ ライ(たら)	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉	バター 揚げ油	ワイン しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ 青じそドレッシング	
15 (月)	ごはん	照焼きチキン△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ みぞれみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 高野豆腐 かつお節	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	えのきたけ 大根 生姜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	昆布だし いりこだし みりん しょうゆ 酒	
16 (火)	麦ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも② キャベツのゆかり和え△	豚肉 厚揚げ	牛乳 子持ちししゃ も	人参 にら しそ	生姜 こんにやく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖		酒 みりん しょうゆ	
17 (水)	ごはん	鯖みそホイル焼き 小松菜のごま和え△ かき玉汁△□	鯖みそホイル焼 き(鯖) 卵	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし かつおだし 塩 しょうゆ みりん	
18 (木)	麦ごはん	チキンカレー△ ブロッコリーとツナのサラダ ★セロリデザート(ドーナツ△□ or いちごゼリー)	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー・ドーナツ(砂糖)	カレールウ オリーブオイル	キャベツ ウスターソース 酢 塩 こしょう	
19 (金)	ミルク 食パン△▲	【 食育の日：大根 】 サーモンフライ△ キャベツのレモン和え 大根のブイヨンスープ△ アーモンドフィッシュ△	サーモンフライ (鮭) 鶏肉 ウインナー	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	ごぼう れんこん 大根 生姜 きゅうり キャベツ レモン	パン 砂糖 でん粉	揚げ油 アーモンド	しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酢	
22 (月)	ごはん	【 冬至 】 鶏肉のゆず塩焼き れんこんの金平△ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ 天ぷら	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ 生姜 ゆず こんにやく れんこん	米 砂糖	ごま油 ごま	いりこだし 塩 こしょう 酒 しょうゆ	
23 (火)	麦ごはん	えびチリ◆ チンゲンサイの中華和え△ 中華かき玉汁△□	えびフリッター (えび) 卵	牛乳 白す干し	ねぎ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 中華スープ 塩 しょうゆ 酢 豆ばんじゃん	
1 2 月分平均栄養価		エネルギー	744kcal		たんぱく質	14.9%		脂肪 エネルギー比	27.3%	
栄養基準値			830kcal			13～20%			20～30%	

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

＊アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1／100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

＊アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。



### 大根

大根は、「すずしろ」とも呼び、春の七草の一つです。淡泊な味わいで幅広い料理に利用できます。

大根は部位によって味が違い、根の先の方は辛味が強く、葉に近い部分は甘みが強いです。

