

★はリクエスト給食です。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
9 水	★ポークカレー ブロッコリーサラダ はるか(果物)	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 ブロッコリー, キャベツ はるか	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ, 酢 ベイリーフパウダー カレー粉, ナツメグ オールスパイス, クミン ガラムマサラ, コショウ ケチャップ, ウスターソース	883 kcal 24.2 g 24.9 g
10 木	白飯 カジキのおろし煮 キャベツの中巻ゴマサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, メカジキ, 削り節, 味噌 ワカメ	精白米, 三温糖, サラダ油 ゴマ油, 白練りゴマ, ジャガ芋	生姜, 大根, 人参, キャベツ きゅうり, 玉葱	塩, 酒, みりん, コショウ, 酢 醤油	745 kcal 30.2 g 20.1 g
11 金	鏡開きメニュー すずしろご飯 松風焼き 七福なます 大豆とジャコの甘辛揚げ お汁粉	○	牛乳, だし昆布, 削り節, 鶏肉 味噌, 大豆, ちりめんジャコ 卵, 油揚げ, アズキ	精白米, サラダ油, ゴマ油 生パン粉, 三温糖, でん粉 白煎りゴマ, シラタキ 白玉粉, 上白糖	大根, カブ, カブ菜, 大根葉 長葱, 生姜, 人参, きゅうり レンコン, 干椎茸, 切干大根	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢 薄口醤油	871 kcal 34.2 g 20.4 g
15 火	★ゆかりご飯 ブリの照り焼き モヤシの辛子和え どさんこ汁	○	牛乳, ブリ, 削り節, 豚肉 味噌, ワカメ	精白米, 白煎りゴマ, 三温糖 でん粉, ジャガ芋, バター	ゆかり, 生姜, 小松菜, 人参 モヤシ, ホールコーン, 長葱	塩, 酒, みりん, 洋辛子, 醤油	812 kcal 35.6 g 25.3 g
16 水	中華風炊き込みごはん 白菜と油揚げのかりかりサラダ 豆腐とナメコの味噌汁 黒ゴマゼリー	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 削り節 豆腐, 味噌, ワカメ, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, ゴマ油, 上白糖 サラダ油, 三温糖, 白煎りゴマ 黒練りゴマ	人参, 筍, 水煮, 干椎茸, 白菜 きゅうり, 生姜, ナメコ, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油, 酢	802 kcal 27.5 g 26.5 g
17 木	ブドウパン ★ハンバーググラタン ジュリアンスープ ネーブル(果物)	○	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 調理用牛乳 卵, ミックスチーズ, ベーコン	ブドウパン, サラダ油 生パン粉, 小麦粉	玉葱, マッシュルーム, 生姜 人参, キャベツ, パセリ ネーブル	塩, コショウ, ナツメグ ベイリーフパウダー, 鶏ガラ	848 kcal 38.5 g 35.5 g
18 金	今月の郷土料理(埼玉) かて飯 つみっこ汁 ゼリーフライ 小松菜のゴマ酢和え	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ, 削り節 おから, 卵, 鶏肉	精白米, シラタキ, 三温糖 ジャガ芋, サラダ油, 小麦粉 白すりゴマ	干椎茸, 人参, ゴボウ, 長葱 玉葱, 小松菜, キャベツ モヤシ, 大根	塩, 酒, コショウ, 酢, 醤油 みりん, 中濃ソース	836 kcal 21.8 g 27.1 g
21 月	白飯 ★鶏肉の唐揚げ葱ソース ★キャベツの塩昆布和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 削り節 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りゴマ, ゴマ油	生姜, 長葱, ニンニク, キャベツ 人参, 玉葱, シメジ, エノキ茸	塩, 酒, 醤油, 酢	854 kcal 29.6 g 31.9 g
22 火	マーボー丼 春雨の中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, ワカメ 八丁味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, 春雨, ラー油 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 人参, 筍, 水煮 長葱, ニラ, キャベツ, きゅうり	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ, 酢 豆板醤, 醤油	827 kcal 29.3 g 24.6 g
23 水	かき玉うどん もち米蒸し団子 ポテトの和風サラダ ボンカン(果物)	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節, 豚肉 油揚げ, 卵, 鶏肉	サラダ油, うどん, ゴマ油 でん粉, 餅米, ジャガ芋 白すりゴマ	人参, 長葱, 干椎茸, 生姜 きゅうり, ポンカン	塩, みりん, 酒, コショウ 醤油, 酢	818 kcal 35.4 g 29.8 g
24 木	明治22年再現メニュー ★塩おにぎり サケの塩焼き 白菜の香り漬け サツマ芋の味噌汁	○	牛乳, だし昆布, 焼き海苔 サケ, 削り節, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, サツマ芋	白菜, 人参, 柚子, 長葱	塩, 酢	763 kcal 33.1 g 15.6 g
25 金	★オムライス キャベツサラダ スイーツpring(果物)	○	牛乳, 鶏肉, 卵	精白米, バター, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, パセリ キャベツ, きゅうり スイーツpring	塩, パプリカ, 白ワイン コショウ, 酢, ケチャップ トマトピューレ	821 kcal 28.7 g 26.3 g
28 月	昭和25年頃再現メニュー シュガートースト ★クリームシチュー 粉ふき芋 リンゴ(サンフジ)	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳	食パン, マーガリン グラニュー糖, サラダ油 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ パセリ, リンゴ	塩, 白ワイン, 鶏ガラ ベイリーフパウダー コショウ	812 kcal 25.4 g 31.6 g
29 火	昭和40年頃再現メニュー ソフト麺ミートソースがけ コーンサラダ ★フルーツヨーグルト	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ プレーンヨーグルト	サラダ油, 小麦粉, ソフト麺 粉糖	ニンニク, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, キャベツ きゅうり, ホールコーン 黄桃缶, ミカン缶, バイン缶	塩, 赤ワイン, コショウ, 酢 ナツメグ, トマトピューレ ケチャップ, ウスターソース	742 kcal 28.3 g 25.1 g
30 水	食育メニュー(東京都) 白飯 東京豚汁 八丈島産メダイの天ぷら とさかのりのゴマ和え	○	牛乳, メダイ, 卵, とさかのり 削り節, 豚肉, 味噌, 江戸甘味噌	精白米, コーンスターチ 小麦粉, 三温糖, 白煎りゴマ サラダ油, ジャガ芋	小松菜, 人参, モヤシ, 大根 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	897 kcal 38.3 g 28.2 g

♪食育メニュー3回目は、「東京都産の食材」♪

今月の食育メニューは、東京都産の食材をたくさん取り入れた内容になっています。白飯は、東京都八王子産キヌヒカリを使用します。メダイも同じく八丈島産になります。とさかのりは東京都の神津島・新島産を使用し、その特徴的な形と鮮やかな赤色で彩りよく仕上げます。豚汁の豚肉は「東京X」という東京特産のブランド品種の肉を使用し、江戸甘味噌で味付けします。牛乳は「東京牛乳」という産地も製造工場も都内で行われているものを出します。それぞれのメニューに使われている東京都産の食材について、この機会にみなさんで考えてみてください。

31 木	回鍋肉丼 ★大根とキュウリのナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, ラー油	ニンニク, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, きゅうり 人参, 大根, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醤, 酒, コショウ 鶏ガラ, 豆板醤, 醤油	789 kcal 27.5 g 23.4 g
---------	----------------------------------	---	------------	---------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------