

1月10日(金)の給食



755kcal

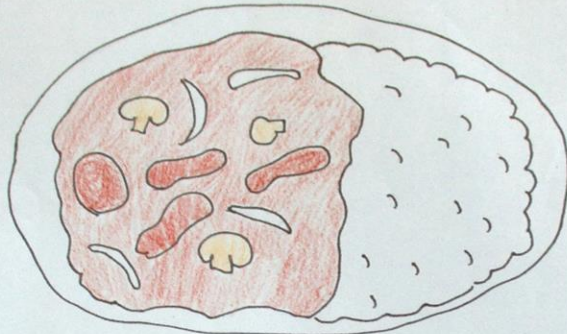


献立

献立	材料
ハヤシライス	米 豚ももスライス 酒 塩・こしょう 玉ねぎ にんじん しめじ ハヤシルウ デミグラスソース コンソメスープ トマト缶
キャベツの ペペロンチーノ	ショートパスタ 塩 オリーブオイル タカノツメ キャベツ ベーコン にんにく 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう
彩りおかか和え	もやし ピーマン 赤ピーマン かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
フルーツポンチ	白玉 みかん パイナップル シロップ

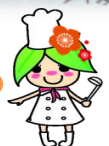


ハヤシライス



ハヤシライスとは、炒めた牛肉と薄くスライスした玉ねぎをデミグラスソースや赤ワイン、トマトピューレと一緒に煮込んだ料理のこと。ハヤシライスは日本発祥の料理で、牛肉を細切りにした料理を言い表す、「ハッシュ・ド・ビーフ」(ハッシュ=英語で「細切れ」を意味する、ビーフ=牛肉のこと)がなまってハヤシライスとなったと言われている。ハヤシライスに使われている牛肉にはたんぱく質が豊富に含まれている。たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚、爪、髪の毛などを構成するために必要不可欠な栄養素である。また、ホルモンや酵素などの構成成分でもあり、生命の維持に必要な体の機能調整も行っている。

2025年初給食です!



1月14日(火)の給食

714 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のフライ	鮭 塩・こしょう 天ぷら粉 パン粉 油 ウスターソース
白菜の ナッツ和え	白菜 にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ゆかり大根	大根 きゅうり ゆかり 塩
ポトフ	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



マスカット



マスカットには、ビタミンC、ビタミンB群、
ビタミンE、葉酸、カリウム、カルシウムなど
含まれています。特にB2には糖質の、B12に
は、脂質の代謝を促進する効果があるため
ダイエット効果も期待できます。
マスカットには糖質が豊富に含まれており、
消化吸収が良いため、体内ですぐエネルギー
に変換されやすく、疲労回復に効果的です。





献立

献立	材料
甘辛豚丼	米 豚ももスライス 豚バラスライス 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 コチュジャン 生姜・にんにく ごま油 ごま 紅しょうが
春雨の酢の物	春雨 にんじん きゅうり 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ナムル	青梗菜 もやし ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
中華スープ	たけのこ わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
みるくプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 マンゴーソース



牛乳について

牛乳は、健康に必要な栄養素をバランス良く含む飲料物です
栄養

1. カルシウム：骨や歯を強くする。骨粗しょう症の予防に役立つ！
2. タンパク質：筋肉や体の組織を作る！
3. ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、免疫力をサポート！
4. ビタミンB2：エネルギー代謝を促進！
5. 乳糖(炭水化物)：体(=エネルギー)を供給！



効果

1. 骨と歯の健康維持：特に成長期や高齢者に重要！
2. 筋肉の発達：良質なタンパク質が筋肉をサポート！
3. エネルギー補給：運動後や活動の合間の栄養補給に最適！
4. リラックス効果：温めた牛乳はリラックスや睡眠の質向上に役立つ！

～豆知識～

牛乳は冷蔵庫の奥で保存するのが最適です
ドヤポケットは温度変化が大きいので避けましょう！

明日の給食はお休みです！



1月17日(金) の給食



782 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ひじきの和風 あんハンバーグ	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ しいたけ ひじき パン粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん・水 酒・砂糖 片栗粉・水
旨塩キャベツ	キャベツ もやし ごま油 塩・粒こしょう 鶏ガラスープの素
かぼちゃサラダ	かぼちゃ 枝豆 ロースハム ダイスカットチーズ マヨネーズ 塩・こしょう
ごぼうの みそ汁	ごぼう にんじん かいわれ大根 和風だし みそ
抹茶パウンド	ホットケーキミックス 牛乳 たまご 砂糖・抹茶 無塩バター チョコチップ



かぼ"ちゃについて

。かぼ"ちゃの主な種類と品種

日本で栽培されているかぼ"ちゃには、大きく「西洋かぼ"ちゃ」「日本かぼ"ちゃ」「ペポかぼ"ちゃ」の3種類があります。

<p>〔西洋かぼ"ちゃ〕</p> <p>でんぷん質が多く、ほくほくとした食感と強い甘みが特徴。現在流通しているかぼ"ちゃは、ほとんどが「西洋かぼ"ちゃ」です。 (主な品種) 「黒皮栗かぼ"ちゃ」「坊ちゃんかぼ"ちゃ」など</p>	<p>〔日本かぼ"ちゃ〕</p> <p>でんぷん質が少なく、ねっとりとした舌触りで、味は淡白です。煮崩れしないため、煮物など長時間の加熱料理に適しています。 (主な品種) 「ひょうたんかぼ"ちゃ」「鹿ヶ谷かぼ"ちゃ」</p>	<p>〔ペポかぼ"ちゃ〕</p> <p>北米南部の乾燥した地域で作られた品種の総称です。 (主な品種) 「スウィーニ」「金系瓜」「おぼ"けかぼ"ちゃ」</p>
--	--	---

。かぼ"ちゃは種にも栄養がある？

かぼ"ちゃの種は、煎って食塩で味付けをした種の数値のため、ミネラルの量にはその影響があると考えられますが、栄養価は高く、葉酸(79μg)、食物繊維(7.3g)のほか、たんぱく質(26.5g)、亜鉛(7.7mg)を多く含んでいます。西洋かぼ"ちゃと比較すると、β-カロテンは少ないですが、葉酸と食物繊維は果肉よりも多く含みます。

1月20日(月) の給食

811 kcal



献立

献立	材料
梅としらすの 混ぜご飯	米 ちりめんじゃこ カリカリ梅 炊き込みわかめ 枝豆
鶏の カシューナッツ 炒め	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ カシューナッツ ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーの 白和え	ブロッコリー にんじん 木綿豆腐 すりごま めんつゆ(2倍) 砂糖
すまし汁	麩 とろろ昆布 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



わかめ

カルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルや食物繊維、ビタミンK、β-カロテンなどが含まれています。

効果

- ・カルシウム：骨を丈夫にする。
- ・カリウム：むくみ予防
- ・β-カロテン：抗酸化作用があり、アンチエイジングに役立つ
- ・食物繊維：血糖値の上昇を抑制。
- ・ヨウ素：美肌に効果的
- ・マグネシウム：生活習慣病予防



1月21日(火)の給食



724 kcal

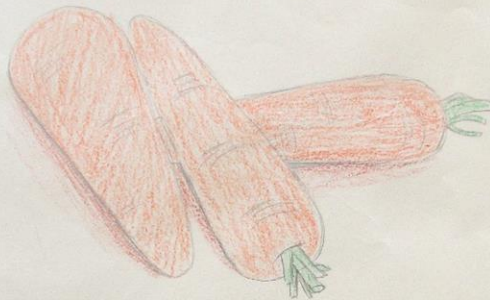


献立

献立	材料
ごはん	米
肉じゃが	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし
キャベツの 甘酢和え	キャベツ 油揚げ かにかま 酢 砂糖 薄口しょうゆ ごま
ほうれん草の おひたし	ほうれん草 白菜 えのき 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



人参



人参にはβカロテンが含まれています。
βカロテンは体内でビタミンAに変換される
栄養素で、目を乾燥から守り、視力を調整
します。またβカロテンは抗酸化作用が強く
肌の老化や動脈硬化の進行を予防する効果
が期待できる栄養素です。
カロテンは人参の英語名「キャロット」が由来
となるほどカロテンが豊富に含まれています。

1月22日(水)の給食

811 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
焼きとり風	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖・酢 おろしにんにく タカノツメ
にんじん しりしり	にんじん 玉ねぎ きぬさや ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
具だくさん みそ汁	さつまいも 木綿豆腐 大根 しめじ 青ネギ 和風だし みそ
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



マカロニ

(macaroni)

マカロニは、イタリア料理で使われる麦面類であるパスタの一種

マカロニは穀類で、イタリアではマックローニと呼ばれている

マカロニのくるくるの名前はフズリ (Fusilli) という



らせん状の形をしたショートパスタで日本ではカールマカロニと呼ばれている

パツクリ(輸入)



サラダマカロニ (国産)



ハツネ(輸入)



早ゆでマカロニ (国産)



1月23日(木)の給食

937kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
チーズインハンバーグ	合挽ミンチ 玉ねぎ にんじん パン粉 牛乳 塩・こしょう ナツメグ チーズ ケチャップ ウスターソース 有塩バター
ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
カラフルナムル	きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
コンソメスープ	玉ねぎ パセリ コンソメスープ 塩・粒こしょう
オレオケーキ	ホットケーキミックス 牛乳 たまご 砂糖 マーガリン オレオ



コースハム



コースハムは基本的な食料としては加熱の必要がない。
コースハムに含まれているビタミンCには抗酸化作用があり、
この抗酸化作用には目を光障害から保護するとして、
パソコンやスマートフォンを長時間使用するこにによる
眼精疲労の改善や、加齢性の目の病気である
白内障や加齢黄斑変症などを予防する効果があります。

明日の給食はお休みです！



1月27日(月)の給食



677kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖のみそ焼き	鯖 みそ はちみつ 濃口しょうゆ 酒・みりん おろししょうが
紅白なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
塩昆布和え	白菜 ちくわ きゅうり 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
ふしめん汁	ふしめん しいたけ 玉ねぎ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジプリン	オレンジジュース 牛乳 生クリーム ゼラチン 砂糖 水



はちみつ

はちみつの成分
 はちみつの成分は概ね20%の水分と80%の糖分で構成されています。糖分のほとんどはブドウ糖と果糖で少量のオリゴ糖、ショ糖も含まれてはいます。ブドウ糖と果糖は『単糖類』で体内に入れたときにこれ以上分解する必要がない糖類なので、胃腸に負担をかけることなく、すぐにエネルギーに変わります。また、はちみつのカロリーは砂糖より約25%の30%低いと言われています。

はちみつの効能

- ・ 体力回復、疲労回復
- ・ 喉の痛みの緩和
- ・ 腸内環境を整える
- ・ 老化防止、病気の防止
- ・ 美肌効果

はちみつ豆知識

Q 1匹の働き蜂が生で集めるはちみつの量
 A. 働き蜂の寿命はわずか30日
 そのうち花の蜜や花粉を集めに行くのは約10日。
 何度も花を往復してアースペン1本ほどの量を集めるのです。

Q 白い固まったはちみつは？
 A. はちみつが固まったものは、成分中のブドウ糖が結晶化したものです。
 はちみつを液体状態に戻したい場合は、40℃以下のゆるま湯でゆっくり湯煎すると戻ります！

1月28日(火)の給食



756 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のごま照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 酒・砂糖 白ごま
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 赤パプリカ マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖
ナムル	もやし にんじん ニラ ロースハム ごま油 薄口しょうゆ みりん風調味料 塩・こしょう
みそ汁	しめじ 小松菜 和風だし みそ
フルーツ	みかん 白桃



ゴボウについて

☆ 原産国 ☆

ヨーロッパ大陸の原産のキク科

☆ 歴史 ☆

日本には中国時代に薬草として使った。無糖質

☆ 効果 ☆

ゴボウを薬として使っている国を99%以上の割合で知れている国がある。

栄養成分

(100gあたり)

カロリー 65kcal

たんぱく質 1.8g

脂質 0.1g

炭水化物 15.9g

無糖質 320mg

① ゴボウの洗い方 / 下ごしらえ

ゴボウははじめに手で二つにするようにして
泥を水で流します。(土を落とすのに使
てOKです。タネがなければOKです。)
包丁で(背)ゴボウの表面を軽くそ
ぎ落とす。

② ゴボウの切り方

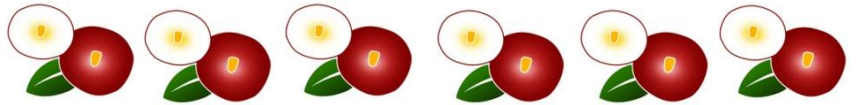
- ・ さいのこ
- ・ 千切
- ・ 斜め切り

1月29日(水)の給食

839kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉と厚揚げの うま煮	豚バラスライス 厚揚げ 玉ねぎ きぬさや 水 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ
小松菜の ツナ和え	小松菜 もやし ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
マスタード サラダ	ブロッコリー さつまいも にんじん マヨネーズ 粒マスタード はちみつ
中華スープ	わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



長ネギ

旬 11月～3月

アリシン
疲労回復・血液促進
(疲労の原因物質を分解
血液サラサラ
血糖値→)

ネギオール
風邪の
予防・改善
(強い抗菌作用
殺菌作用)

V.C V.A
(美肌効果)
(感染症予防)



ムチン
(ドライアイ予防)
(胃腸の粘膜保護)
(腎臓・肝臓の機能→)

○ 新鮮なネギの選び方

- ・葉先までピンと弾力がある
- ・色の違いがハッキリ分かっている
- ・中身が詰まっており重みがある



○ 相性のいい食べ物

- ・豚肉 (疲労回復やエネルギー代謝の促進)
- ・卵 (免疫カプ) 
- ・キノコ類 (骨の健康をサポート) 

予餞会・育成型選抜
等のため給食は明日
からお休みです！
次回は2月5日です

