

1月15日(月)の給食

751 Kcal

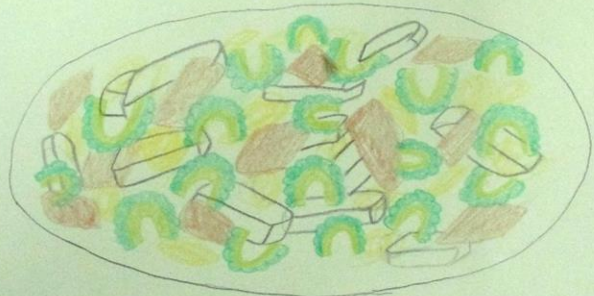
献立

献立	材料
ごはん	米
魚の照り焼き	鯖 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖
かぼちやのカレーマヨ和え	かぼちや ブロッコリー マヨネーズ 塩・こしょう カレー粉
豆腐としめじのチャンプルー	木綿豆腐 しめじ ピーマン たまご ごま油 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ かつおぶし
野菜たっぷりお味噌汁	キャベツ 玉ねぎ さつまいも にんじん 和風だし みそ
みるくかん	牛乳 寒天 砂糖 水 いちごソース



チャンプルー

チャンプルーは、豆腐と野菜などを
炒めた沖縄料理。「チャンプルー」とは
沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味。

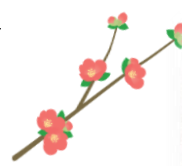


バリエーションはとても豊かで、全国的にも
有名な「ゴーヤチャンプルー」をはじめ、島豆腐、
車麩、パパイアなど、沖縄ならでは食材
を使うものが、とうもろこし、もやしなど手軽に
買える食材で作れる。

2024年初給食です!



1月16日(火)の給食



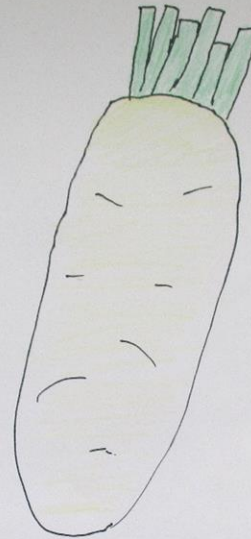
699 kcal

献立

献立	材料
キムチの炊き込みごはん	米 豚ミンチ 白菜 キムチ キムチの素 枝豆 濃口しょうゆ みりん
棒々鶏	鶏ささみ きゅうり もやし 赤パプリカ ごまドレッシング
ナムル	小松菜 にんじん きくらげ 塩・粒こしょう ごま油 鶏ガラスープの素
中華スープ	大根 長ねぎ わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
チョコプリン	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 アガー



大根



○ 大根には食物繊維が多く含まれており、消化をサポートし便秘の緩和に役立ちます。



1月17日(水) の給食



865kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
シチュー	豚ももスライス じゃがいも 玉ねぎ 白菜 かぼちゃ ブロッコリー 牛乳 コンソメスープ シチューミックス 塩・こしょう
マカロニ ナポリタン	マカロニ 玉ねぎ ピーマン ウインナー にんじん サラダ油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ
ピーナッツ 和え	キャベツ もやし ピーナッツ 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
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



白菜には主な栄養素として、ビタミンCや葉酸などのビタミン、カリウムやカルシウムなどのミネラル、そして食物繊維が挙げられます。手軽に入手でき、加熱すれば、たくさん食べられる白菜は、こうしたビタミン、ミネラル・食物繊維の摂取源として優れた野菜といえます。

美味しい白菜を選ぶポイント!!

- 1 ずっしりと重みがあるもの
- 2 葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの

切り口がみずみずしいもの



明日の給食はお休みです!



1月19日(金) の給食

885 kcal

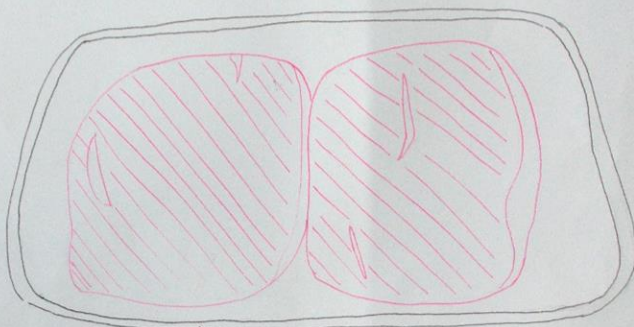


献立

献立	材料
ごはん	米
とり天	鶏もも肉 しょうが 天ぷら粉 塩・粒こしょう 水 油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉・水
ごま和え	キャベツ えのき コーン すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
大豆煮	大豆 ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ みりん・砂糖
みそ汁	玉ねぎ 麩 青ネギ 和風だし みそ
フルーツ ポンチ	みかん パイナップル



鶏もも肉



鶏もも肉ってどんな食材？

鶏もも肉は、筋肉質で、火を通すと弾力のあるぷりぷりとした食感になる肉の部位です。唐揚げや照り焼き、煮物など様々な料理に使われています。あっさりした味わいが特徴のため肉に比べ、もも肉はジューシーでコクのある味わいが特徴です。鶏肉特有のよい匂いが味わえます。

皮つき、皮なしで栄養素に大きな違い！

皮つきの肉は、脂質の量が少くカロリーは高めになります。皮を取り除くことで脂質の含有量が抑えられ、低脂質、高たんぱく質な食材になります。ヘルシーな味わいの風味を楽しみたいときは皮つきの肉で。脂質の摂取量を抑えたいときは皮なしの肉を選ぶのがおすすめです。

上手な鶏もも肉の選び方

ドリップがぬれない

鶏肉を買うときは、ハシ、肉たどり、肉汁がぬれないかチェックしましょう。ドリップがぬれないということは、みそ成分や栄養素が肉から流れ出していない状態です。

みずみずしくして透明感のあるピンク色

新鮮な鶏肉は、色がピンク色で透明感があります。肉の表面がみずみずしく、とろりとした状態を選びましょう。透明感がなくなり、白く濁った色になっているものは、腐敗が起きている可能性があるため避けてください。

皮の毛穴が盛り上がりしているもの

鶏もも肉についている皮は、毛穴がツツツと盛り上がり、皮自体も細かく穴があいていて新鮮です。皮が平らになっているものは、新鮮度が落ちています。

724 kcal

A photograph of a Japanese school lunch (kyushoku) served on a light green tray. The meal includes a bowl of white rice, a bowl of miso soup with green onions, a bowl of brown miso soup, a small bowl of yellow oil, a rectangular dish of meatballs in a brown sauce with red peppers and onions, and two small square dishes of pickled vegetables. A silver spoon and dark chopsticks are placed at the bottom of the tray.

カルシウムや食
物系繊維を含んで
おり、骨や歯を強く
し、便秘の解消に
も役立ちます。

ビタミンCとビタミンAを豊富に含んでおり、風邪などの
の病気から身体を守り、感染に対する体の防御力を
強化します。

ダイエタリーファイバーを含んでおり、血中コレステロールレベルを下げ、心臓病のリスクを減らすのに役立ちます。カリウムも含んでおり、血圧を正常に保ち、心臓のリズムを安定させる働きがあります。



1月23日(火)の給食



788kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のみぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 和風だし 薄口しょうゆ みりん
にんじんのツナマヨサラダ	にんじん きゅうり ツナ マヨネーズ 塩・粒こしょう
お野菜のおひたし	ほうれん草 白菜 えのき 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
みそ汁	木綿豆腐 しいたけ 青ネギ 和風だし みそ
蒸しパン	HM さつまいも たまご 牛乳 砂糖 サラダ油



白菜について



キャベツの旬は、11～2月で冬が旬。
白菜のほとんどが水分(約95%)
英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国が原産の野菜

1月24日(水)の給食

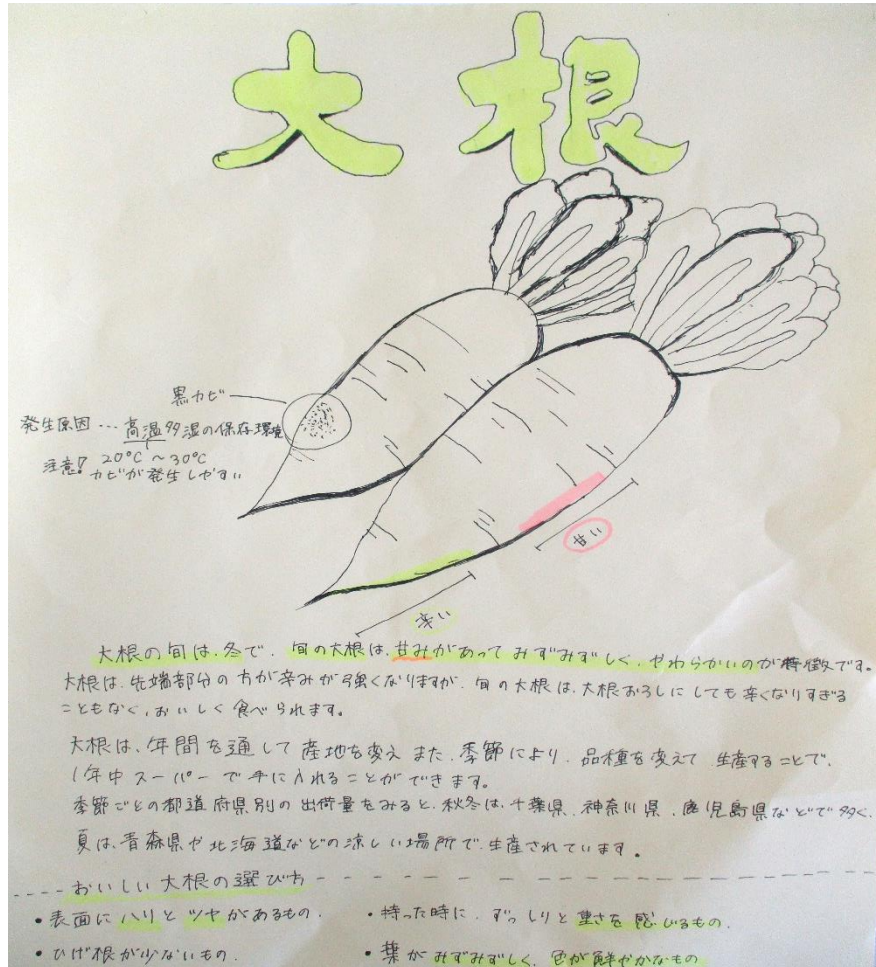


838kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
メルルーサのトマトソースがけ	メルルーサ 塩・こしょう 小麦粉 玉ねぎ にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ顆粒 塩・こしょう バジル
ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー 枝豆 コーン マヨネーズ 塩・こしょう
切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん ポン酢 すりごま
コンソメスープ	キャベツ ベーコン 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
コーヒゼリー	コーヒ アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



明日から給食はお休みです！
次回は1月29日です！

1月29日(月)の給食

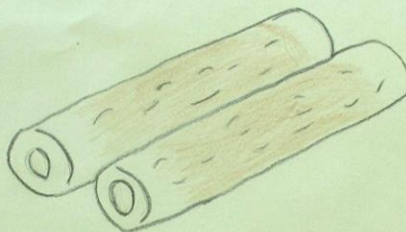
886kcal

献立

献立	材料
やきとり丼	米 鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 おろしにんにく 唐辛子 長ねぎ きざみのり
ちくわの 磯辺揚げ	ちくわ 青のり 天ぷら粉 水 油
やみつき キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
利休汁	れんこん ごぼう こんにゃく 青ネギ 和風だし みそ ねりごま おろししょうが
フルーツ白玉	パイン 黄桃 白玉 シロップ



ちくわ



～ちくわについて～

ちくわは、脂質含有量が少ないため、心臓血管をサポートし、脂肪摂取を抑制します。ちくわはたんぱく質が豊富で、筋肉の修復や成長に寄与します。食物繊維が豊富で、腸の健康を促進し、消化をサポートします。ちくわには、鉄やカルシウムなどのミネラルが含まれており、骨や血液の形成に寄与します。

～ちくわは2種類ある～

ちくわには主に生食で用いられる「生ちくわ」と少くも揚げたてに用いられる「焼ちくわ」があります。

～ちくわの有名なのは～

鳥取県鳥取市です。鳥取県の中東部には、「とうふちくわ」と呼ばれる名産品が存在します。ちくわといえば、魚肉を使用しているのが一般的ですが、とうふちくわは、木綿豆腐と白身魚を7:3の割合で混ぜ合わせているため、素材な味わいが人気を呼んでいるようです。

1月30日(火)の給食

972 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
チーズインハンバーグ	合挽きミンチ 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 バター
塩だれパスタ	ハーフスパゲティ ベーコン 水菜 しめじ ごま油 塩・こしょう 鶏ガラスープの素
白菜の和え物	白菜 もやし 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	ほうれん草 じゃがいも コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
はちみつレモンかん	はちみつレモン 寒天 砂糖 水



白菜

特徴

西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜です。やや甘い味でくせがなく、工夫次第で食卓の主役や脇役になる万能な野菜です。

役割

白菜に含まれている主な栄養素は、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など。
ビタミンCは、体の細胞と細胞を結ぶコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素です。他にも、抗ストレス、抗酸化作用、鉄分の吸収補助といった役割があります。



明日は、予餞会のため
給食はお休みです！

