

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



	月	火	水	木	金
こんだて	~納豆を食べよう!!!~ 		~沖縄郷土料理の紹介~ 1/19(火)ヌンクーグアー ヌンクーグアーとは、中国の火鍋に似た鍋でつくられた鍋料理のことで、重箱に詰める材料を炒め煮した沖縄の郷土料理です。豚肉、にんじん、大根、からしな、しいたけ、カステラかまぼこなど、いろいろな具材を炒めてだし汁で煮込み、マース、しょうゆで味付けをします。ヌンクーグアーのグアーは、小さいという意味で、短冊に切った具材が特徴です。		1日
	納豆 日本には、大豆の加工食品がたくさんあります。その中の一つ「糸引き納豆」は、蒸した大豆を納豆菌によって発酵・熟成させたもので、ネバネバと糸を引くのが特徴です。大豆の栄養成分に加え、血栓を溶かして血の流れをよくするナットウキナーゼ、骨粗鬆予防効果のあるビタミンKなど、健康に役立つ成分を多く含みます。今月は、給食にも納豆が登場します！お楽しみに〜♪				牛乳 炊き込みごはん 魚の野菜あんかけ 大根のみそ汁 牛乳、豚肉、チキアギ、ひじき、かつお節、シルバー、カットわかめ、大豆 精白米、なたね油、小麦粉、かたくり粉、なたね油 にんじん、乾しいたけ、にんじん、ピーマン、大根、えのきたけ、長ねぎ、たまねぎ
き	4日	5日	6日	7日	8日
	牛乳 ごはん ビーフストロガノフ 根菜サラダ	牛乳 ごはん ししゃもフライ おから炒め さつま汁	牛乳 きびごはん 豚丼 アーサ汁 ポンカン	牛乳 ごはん 鶏肉のてりやき チキナーイリチー 冬瓜のみそ汁	牛乳 コッペパン 新じゃがのクリーム煮 ミートボールのトマトソースかけ
こんだて	11日	12日	13日	14日	15日
	牛乳、牛肉 精白米、小麦粉、無塩バター、なたね油、スイートコーン、生クリーム、白ごま、ドレッシング セロリー、マッシュルーム、にんにく、大根、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、パセリ、ブロッコリー	牛乳、手持ちシヤモフライ、チキアギ、豚肉、かつお節、おから 精白米、なたね油、さつま汁 にんじん、にら、ねぎ、乾しいたけ、ごぼう、こんにゃく	牛乳、豚肉、生アーサ、絹ごし豆腐、かつお節 精白米、かたくり粉、なたね油、もちきび しょうが、にんじん、ピーマン、たけのこ、たまねぎ、ぼんかん	牛乳、鶏肉、ワナ、かつお節、沖縄豆腐 精白米、なたね油 にんじん、とうがん、さんとうさい、からしな	牛乳、ミートボール、鶏肉、白花生と白いんげん豆ペースト なたね油、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、コッペパン、生クリーム たまねぎ、にんじん、ほうさい、絹さや
き	18日	19日	20日	21日	22日
	牛乳、牛肉、かつお節、焼き豆腐 精白米、なたね油、枝豆のミンチカツ、なたね油 ほうさい、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、しらたき	牛乳 ごはん ヌンクーグアー レンコン平つくね タンカン ナッツと小魚	牛乳 玄米 さんまの梅煮 菜の花ソテー 赤だし汁	牛乳 麦ごはん ポークカレー ごぼうとナッツの温サラダ	牛乳 スパゲティミートソース キャベツスープ フルー白玉
こんだて	25日	26日	27日	28日	
	牛乳、豚肉、糸けずり、かつお節、うず揚げ、しらす、青のり 精白米、じゃがいも、なたね油、白ごま、黒ごま たまねぎ、にんじん、絹さや、ほうれん草、もやし、糸こんにゃく	牛乳 うっちんライス 小魚の南蛮漬け 白菜スープ	牛乳、さんまの梅煮、ベーコン、かつお節、絹ごし豆腐 精白米、玄米、なたね油、スイートコーン キャベツ、にんじん、赤ピーマン、菜の花、なめこ、菜ねぎ	牛乳、鶏肉、がんもどき、かつお節、昆布、うずら卵、納豆、焼きのり 押し麦、精白米、なたね油 こんにゃく、大根、にんじん、絹さや	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、スライスチーズ パーガーパン、じゃがいも、なたね油、無塩バター 赤ピーマン、セロリー、ほうさい、にんじん、たまねぎ、パセリ
き	25日	26日	27日	28日	
	牛乳、豚肉、イカ、むきえび、うずら卵、鶏卵、鶏肉、かつお節 精白米、なたね油、ごま油、かたくり粉、もちきび、フルーツ杏仁	牛乳 きびごはん 中華丼 かき卵汁 フルーツ杏仁	牛乳、さんまの梅煮、ベーコン、かつお節、絹ごし豆腐 精白米、玄米、なたね油、スイートコーン キャベツ、にんじん、赤ピーマン、菜の花、なめこ、菜ねぎ	牛乳、鶏肉、がんもどき、かつお節、昆布、うずら卵、納豆、焼きのり 押し麦、精白米、なたね油 こんにゃく、大根、にんじん、絹さや	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、スライスチーズ パーガーパン、じゃがいも、なたね油、無塩バター 赤ピーマン、セロリー、ほうさい、にんじん、たまねぎ、パセリ
こんだて	25日	26日	27日	28日	
	牛乳 ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 手作りふりかけ	牛乳 うっちんライス 小魚の南蛮漬け 白菜スープ	牛乳、さんまの梅煮、ベーコン、かつお節、絹ごし豆腐 精白米、玄米、なたね油、スイートコーン キャベツ、にんじん、赤ピーマン、菜の花、なめこ、菜ねぎ	牛乳、鶏肉、イカ、むきえび、うずら卵、鶏卵、鶏肉、かつお節 精白米、なたね油、ごま油、かたくり粉、もちきび、フルーツ杏仁	牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、かつお節、シルバー、カットわかめ、大豆 精白米、なたね油、小麦粉、かたくり粉、なたね油 にんじん、乾しいたけ、にんじん、ピーマン、大根、えのきたけ、長ねぎ、たまねぎ
き	25日	26日	27日	28日	
	たまねぎ、にんじん、絹さや、ほうれん草、もやし、糸こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ほうさい、にんじん	こんにゃく、大根、にんじん、絹さや	こんにゃく、大根、にんじん、絹さや	こんにゃく、大根、にんじん、絹さや

学校行事

栄養たっぷりうちなー
野菜が登場しますよ〜
☆



