

月	火	水	木	金
	<b>かじきのポテト焼き</b>	<b>里芋ごはん</b>	<b>ガパオライス</b>	<b>1日</b>
	「めかじき」という魚の上に、マッシュポテトを乗せて焼いた料理です。マッシュポテトは、卵を使っていないマヨネーズで味付けしてあります。子どもたちに人気のあるメニューです。	旬のおいしい里芋を使ってつくる、炊き込みごはんです。関東では、埼玉県や千葉県が里芋の産地です。ほくほく、ねっとりして甘い里芋を味わってみましょう。	タイの料理「ガパオライス」は、鶏肉でつくる、ピリ辛のそぼろごはんです。バジルという香草の香りが特徴です。 	牛乳 ごはん 擬製豆腐 青菜のごま和え なめこ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 631kcal 28.9g
2日(土)	5日	6日	7日	8日
牛乳 チキンカレーライス 温野菜サラダ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 727kcal 24.1g	牛乳 ごはん かじきのポテト焼き (卵不使用) 干草和え かぶのみそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 643kcal 29.5g	牛乳 豆腐とひき肉のあんかけごはん 塩ナムル にらと玉子のスープ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 699kcal 29.3g	牛乳 ごはん 魚のねぎソース 大豆もやしの和え物 豚汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 652kcal 28.5g	乳酸菌飲料 ミルクパン マカロニグラタン あっさりサラダ チンゲン菜のスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 698kcal 28.5g
11日	12日	13日	14日	15日
牛乳 ごはん 魚の香味焼き からし和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ 沢煮椀  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 643kcal 33.5g	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 野菜の甘酢漬 トマトと玉子の中華スープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 689kcal 32.2g	牛乳 ガパオライス ビーフンスープ ミルクかりんとう  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 760kcal 26.1g	牛乳 里芋ごはん 魚の照り焼き かぶの香り漬 もずくのみそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 590kcal 28.9g	牛乳 セサミ食パン ミルクスープ カリフラワーのピクルス スイートポテト  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 686kcal 27.4g
18日	19日	20日	21日	22日
牛乳 ごはん さばのゆずみそだれ 野菜のうま煮 みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 654kcal 30.7g	牛乳 のっぺうどん 花野菜のごまマヨネーズ和え (卵不使用) 抹茶寒天  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 656kcal 27.7g	牛乳 親子丼 れんこんとひじきのサラダ さつま芋のみそ汁 くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 739kcal 31.9g	牛乳 ごはん さわらの西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ 根菜のごま汁  冬至 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 683kcal 33.0g	牛乳 キムチチャーハン ゴマドレサラダ もやしスープ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 625kcal 22.6g
25日	<div data-bbox="406 1713 654 1803" data-label="Section-Header"> <h3>冬至</h3> </div> <div data-bbox="534 1713 654 1803" data-label="Image">  </div> <p>冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。本格的になる寒さに備えて、南瓜を食べ、柚子湯に入って、無病息災を願います。今年の冬至は22日ですが、給食では21日に、「かぼちゃのそぼろ煮」をつくりまします。</p>			
牛乳 バターロール 鶏のから揚げ グリーンサラダ オニオンスープ フルーツポンチ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 723kcal 34.9g	<div data-bbox="989 1724 1268 1780" data-label="Section-Header"> <h3>「ん」のつく食べ物</h3> </div> <div data-bbox="997 1792 1436 1870" data-label="Image">  </div> <p>冬至に「ん」のつく食べものを食べると、幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれ、「ん」のつく食べ物です。 </p>			

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。