



| 日曜日 | 献立名<br>(主食・主菜・副菜・汁物)  | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き                        |    |                      |                              |   |  |  |  |
|-----|---|----|--|----|----------------------|------------------------------|---|--|--|--|
|     |   |    | 赤の食品<br>(血や肉や骨になる)                       |    | 緑の食品<br>(体の調子をととのえる) |                              | 黄色の食品<br>(熱や力のもとになる)                                      |  |  |  |
|     |   |    | 1群                                       | 2群 | 3群                   | 4群                           | 5群  | 6群                                     |  |  |
| 3月  | ごはん<br>☆ 荻わかめのきんぴら<br>すきやき煮                                 | ☆  | 豚肉<br>さつまいも<br>牛肉<br>豆腐                  | ☆  | 茎わかめ<br>牛乳           | 人参<br>絹さや                    | ごぼう<br>こんにゃく<br>しょうが<br>白菜<br>たまねぎ<br>えのき<br>ねぎ<br>糸こんにゃく | 米<br>強化米<br>砂糖                         | 油                                      |  |
| 4月  | 黒糖ねじりパン<br>鶏肉のコーンフレーク焼き ☆ たことブロッコリーのソテー<br>ミネストローネ          | ☆  | 鶏肉<br>たこ<br>ベーコン<br>白いんげん豆<br>レンズ豆       | ☆  | 牛乳                   | ブロッコリー<br>人参<br>トマト          | にんにく<br>たまねぎ<br>キャバツ<br>セロリ                               | 黒糖パン<br>コーンフレーク<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>砂糖 | エッグケアマヨ<br>ネーズ<br>オリーブオイル              |  |
| 5月  | ビーフカレーライス<br>(☆ 雑穀ごはん・ビーフカレー)<br>キャバツのレモンサラダ                | ☆  | 牛肉<br>レンズ豆<br>ハム                         | ☆  | 牛乳                   | 人参                           | たまねぎ<br>なす<br>グリーンピース<br>にんにく<br>コーン<br>キャバツ              | 米<br>強化米<br>雑穀ミックス<br>じゃがいも            | 油                                      |  |
| 6月  | ごはん<br>小松菜とツナのサラダ<br>じゃが豚キムチの煮物 ☆ ジョアマスカット                  | ☆  | ツナ<br>豚肉                                 | ☆  | 白す干<br>ジョア<br>牛乳     | 小松菜<br>人参<br>にら              | れんこん<br>コーン<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく                             | 米<br>強化米<br>じゃがいも<br>砂糖                | エッグケアマヨ<br>ネーズ<br>キムチ<br>油             |  |
| 7月  | ごはん<br>☆ いわしかりかりフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>ごぼうのみそ汁                | ☆  | 豆腐<br>油揚げ<br>みそ                          | ☆  | いわし<br>若布<br>牛乳      | ほうれん草<br>人参<br>ねぎ            | もやし<br>ごぼう<br>たまねぎ  | 米<br>強化米<br>砂糖                         | 油<br>ねりごま<br>ごま<br>すりごま                |  |
| 10月 | ごはん<br>チンジャオロースー<br>ピーンスープ 元気ヨーグルト                          | ☆  | 豚肉<br>鶏肉                                 | ☆  | 元気ヨーグルト<br>牛乳        | ピーマン<br>人参<br>チンゲン菜          | たまねぎ<br>たけのこ<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きくらげ                | 米<br>強化米<br>でん粉<br>ビーフン                | 油                                      |  |
| 11月 | 眞産麦食パン いちじくジャム<br>白身魚のバジル焼き チーズサラダ<br>コンソメスープ               | ☆  | ホキ<br>ベーコン                               | ☆  | チーズ<br>牛乳            | ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>人参<br>小松菜 | にんにく<br>コーン<br>たまねぎ<br>キャバツ                               | 食パン<br>いちじくジャム<br>パン粉<br>じゃがいも         | エッグケアマヨ<br>ネーズ<br>オリーブオイル<br>マリネドレッシング |  |
| 12月 | ごはん<br>いわしの甘露煮 小松菜のじゃこ和え<br>じゃがいものみそ汁                       | ☆  | いわし<br>油揚げ<br>みそ                         | ☆  | 白す干<br>若布<br>牛乳      | 小松菜<br>人参<br>ねぎ              | もやし<br>たまねぎ<br>えのき  | 米<br>強化米<br>砂糖<br>じゃがいも                |  |  |
| 13月 | 太刀魚バーガー(背割りコッパン<br>・太刀魚フライ・タルタルソース)<br>キャバツとアーモンドのサラダ 豆乳スープ | ☆  | 太刀魚<br>ハム<br>鶏肉<br>無調整豆乳                 | ☆  | 牛乳                   | ほうれん草<br>人参                  | キャバツ<br>レモン<br>たまねぎ<br>しめじ<br>白菜                          | 減塩コッパン<br>砂糖<br>じゃがいも                  | 油<br>ノンエッグタルタル<br>ソース<br>アーモンド         |  |
| 14月 | 麦ごはん<br>豚肉とパプリカの炒めもの<br>☆ かんぴょうの卵とじ汁 青うめゼリー                 | ☆  | 豚肉<br>卵                                  | ☆  | 牛乳                   | 人参<br>赤ピーマン<br>ピーマン<br>ねぎ    | たまねぎ<br>キャバツ<br>干びょう<br>えのき                               | 米<br>強化米<br>大麦<br>砂糖<br>でん粉<br>青うめゼリー  |  |  |
| 17月 | ごはん<br>春雨の中華ごま和え<br>厚揚げの肉味噌煮                                | ☆  | ハム<br>豚肉<br>厚揚げ<br>みそ                    | ☆  | 牛乳                   | 人参                           | キャバツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しょうが<br>グリーンピース                   | 米<br>強化米<br>春雨<br>砂糖                   | ごま油<br>すりごま<br>油                       |  |
| 18月 | ミルクロールパン<br>ほうれん草オムレツ キャロットサラダ<br>じゃがいものカレー煮                | ☆  | 卵<br>ツナ<br>ベーコン                          | ☆  | 牛乳                   | 人参<br>アスパラ                   | コーン<br>たまねぎ<br>しょうが                                       | ミルクパン<br>じゃがいも<br>砂糖                   | エッグケアマヨ<br>ネーズ<br>油                    |  |
| 19月 | ごはん 味付のり<br>鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮<br>キャバツとあさりのみそ汁                  | ☆  | 鮭<br>豚肉<br>天ぷら<br>あさり<br>みそ<br>豆腐<br>油揚げ | ☆  | 味付のり<br>若布<br>牛乳     | 人参<br>ねぎ                     | 千切大根<br>しいたけ<br>キャバツ<br>たまねぎ                              | 米<br>強化米<br>砂糖                         | 油                                      |  |
| 20月 | 米粉パン<br>シラフライ ごぼうサラダ(ごまドレ)<br>押麦のスープ                        | ☆  | シラ<br>ツナ<br>鶏肉                           | ☆  | 牛乳                   | 人参<br>小松菜                    | ごぼう<br>枝豆<br>たまねぎ<br>白菜                                   | 米粉パン<br>大麦                             | 油<br>すりごま                              |  |
| 21月 | タコライス (ごはん・タコライスの具<br>・キャバツ・チーズ)<br>もずくスープ シークワーサーゼリー       | ☆  | 豚肉<br>牛肉<br>大豆                           | ☆  | チーズ<br>もずく<br>牛乳     | トマト<br>ピーマン<br>ねぎ            | たまねぎ<br>にんにく<br>キャバツ<br>えのき                               | 米<br>強化米<br>パン粉<br>でん粉<br>シークワーサーゼリー   |  |  |
| 24月 | キムチごはん<br>ほうれん草ののり和え<br>肉団子のスープ                             | ☆  | 豚肉<br>ミートボール                             | ☆  | 焼のり<br>牛乳            | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜           | しょうが<br>にんにく<br>キャバツ<br>レモン<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きくらげ       | 米<br>大麦<br>強化米<br>砂糖<br>春雨             | キムチ<br>ごま<br>ごま油                       |  |
| 25月 | キャロットパン<br>ハンバーグデミソース<br>☆ ジャーマンポテト ☆ アイントプフ                | ☆  | ハンバーグ<br>ベーコン<br>鶏肉                      | ☆  | 牛乳                   | 人参                           | たまねぎ<br>キャバツ<br>セロリ                                       | キャロットパン<br>砂糖<br>じゃがいも                 | オリーブオイル                                |  |
| 26月 | ごはん<br>さばのホイル焼き ひじきの炒り煮<br>けんちん汁                            | ☆  | さば<br>油揚げ<br>鶏肉<br>豆腐                    | ☆  | 芽ひじき<br>白す干<br>牛乳    | 人参<br>ねぎ                     | 枝豆<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>えのき                                 | 米<br>強化米<br>砂糖<br>里いも                  | 油                                      |  |
| 27月 | テーブルロール<br>ミートソーススパゲッティ<br>コールスローサラダ みかんジュース                | ☆  | 牛肉<br>豚肉<br>レバー<br>ハム                    | ☆  | 牛乳                   | 人参                           | マッシュルーム<br>たまねぎ<br>キャバツ<br>グリーンピース<br>コーン<br>みかんジュース      | テーブルロール<br>スパゲッティ<br>砂糖                | エッグケアマヨ<br>ネーズ                         |  |
| 28月 | ごはん<br>鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え<br>小松菜と豆腐のみそ汁                    | ☆  | 鶏肉<br>かつお節<br>豆腐<br>みそ<br>油揚げ            | ☆  | 牛乳                   | ブロッコリー<br>人参<br>小松菜          | にんにく<br>たまねぎ<br>えのき                                       | 米<br>強化米<br>でん粉<br>砂糖                  | 油                                      |  |

食育月間のとくみ

- ☆ 歯と口の健康週間・・・かみごたえのある料理や歯をつよくする料理が登場し、よくかむことの大切さを学習します。
- ☆ おはしマスター週間・・・はしの正しいもち方やつがい方を学習します。毎日1つはしを使つたわがを習得します。
- ☆ めさせ！ 残食ゼロ週間・・・食べ残しについて考え、食べ残しをへらすために自分にできることをみつめて行動する週間です。

材料等の都合により献立がかわることがあります。

地産地消 川崎町の食材

キャバツ・たまねぎ・アスパラガス・にんじん  
小松菜・じゃがいも・セロリ・きゅうり