



日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類			
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうはせつぶんです。せつぶんには1ねんかんびょうきやけがをしないです。せつぶんにはねがいをこめて、まめまきをすするしゅうかんがあります。ほかにもげんかんにいわしのあたまをかさりおによけにつかったといわれています。きょうのきゅうしょくはせつぶんになんでいわしとせつぶんまめがついています。	728	29.1
	いわしのかばやき	いわし			さとう、でんぶん	なたねあぶら				
	さつまじる	とりにく、なまあげ むぎみそ、あかみそ		にんじん はねぎ	こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ	さといも				
	キャベツとれんこんのごまサラダ				キャベツ、れんこん		ごま ドレッシング			
	せつぶんまめ	だいず								
4火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はるさめはまめやいもなどのでんぶんにみずをくわえてねつてめんにしたものです。ちゅうごくでうまればたしよくひんでもととはりよくとうというみどりいろのまめのでんぶんからつくられたものです。きょうのきゅうしょくのはるさめもりよくとうからつくられています。	612	23.1
	はくさいとはるさめのマーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん にら	はくさい、たけのこ しいたけ、きくらげ しょうが、にんにく	はるさめ、さとう でんぶん	ごまあぶら			
	もちごめむし	ぶたにく とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ、パンこ				
	ツナきゅうり	まぐるあぶらづけ			きゅうり					
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ひゅうがなつは2がつから4がつにかけてしゅんをむかえるゆずのなまのくだものです。いまから200ねんくらいまえにきゅうしゅうのみやざきげんではつけんされました。いまでもせんごくのほんぶんいじょうのひゅうがなつがみやざきげんでつくられています。	626	24.8
	◎とうふとあさりのキムチチゲ	あさり、とうふ ソーセージ ミックスみそ		にら	はくさいキムチ はくさい、もやし しめじ					
	チャプチェ	ぎゅうにく		にんじん ピーマン	たけのこ、しいたけ にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら ごま、こめあぶら			
	◎ひゅうがなつゼリー						ゼリー			
6木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		まめまめサラダには「だいず」と「ひよこまめ」の2しゅるいのまめがはいっています。ひよこまめはトルコでうまれたまめでいまから7せんねんいじょうもまえからたべられていました。	707	24.8
	チキンピラフのぐ	むぎごはんとまぜて たべまじょう。	とりにく	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース		こめあぶら			
	さけだんごのクリームに	さけだんご	ぎゅうにゅう、チーズ だっしふんにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい しめじ	じゃがいも	バター ホワイトルウ			
	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ			キャベツ、えだまめ とうもろこし	さとう				
	たけのこコーンクリームドレッシング						ドレッシング			
コーヒークリームにゅうのもと						コーヒークリームのもと				
7金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		きりぼしだいはほそくきっただいこんをさむいときにほしてつくります。さいきんではきゅうしゅうのみやざきげんでほとんどのきりぼしだいがつくられています。えだじだいはおおくがあいちげんでつくられています。きょうのきゅうしょくのきりぼしだいはほそくきりぼしだいでつくられたものです。	686	22.2
	みそラーメン	ぶたにく ミックスみそ	わかめ	チンゲンサイ はねぎ	とうもろこし、もやし キャベツ、メンマ にんにく、しろねぎ		バター			
	◎きりぼしだいのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
	さつまいものアーモンドがらめ					さつまいも さとう	なたねあぶら アーモンド			
10月	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		にほんじんがよくたべるソースやきそばはしょうわのはじめごろにうまれたといわれています。さいきんではBきゅうグルメとしていろいろなきでつくられるとくちょうのあるやきそばがにんきんです。きょうのやきそばにはキャベツやチンゲンサイ、にんじん、もやしなどたくさんのおいしいがはいっています。	660	27.3
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト							
12水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		だいこんサラダは『ゆうすげむらのちいさなりよかん』にちなんだりょうりで3ねんせいのおかしよにのっているおはなしです。あるひふしきなおんなのこがくれただいこんはとてもあまくておいしいとよかんのおきやくさんにだいこうひょうです。もちろん、だいこんサラダもありました。	634	31.8
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	こうやどうふのたまごじ	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい しいたけ	さとう				
	だいこんサラダ	としよコラボメニュー 『ゆうすげむらのちいさなりよかん』	ハム		ほうれんそう だいこん					
13木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		かつおぶしをつかったりょうりに「とさ」というなまえがつくことがあります。これはかつおでうめいなこうちげんのむかしよびかたの「とさ」からきています。きょうのきゅうしょくではあえものですが「ほかに」と「とさ」などのりょうりがあります。	610	22.1
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)	とりにく			れんこん、たまねぎ しょうが					
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにやく、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	こまつなともやしのとさあえ	かつおぶし		こまつな	もやし、しょうが	さとう				
14金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		かすじはあさけをつくるときにできるあさけかすをくわえてしょうゆやみそであじをつけたりょうりです。あさけかすはあさけのほかにあまざけのざいりょうになつたりします。あさけかすはからだをあたためるのうけががあるのであさけかすをおすすめのしょうざいです。	589	19.9
	こめこししゃもフライのこうみソースかけ(2こ)		ししゃも		たまねぎ、しょうが レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	ふゆやさいかすじる	あぶらあげ ミックスみそ		こまつな	こんにやく、かぶ はくさい	さといも さけかす				
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり					
17月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		しゅうまいはちゅうごくの「てんしん」というりょうりのひとつです。てんしんはもともとしよくじのあいだにたべられるいしよくじのことでしゅうまいのほかにぎょうざやはるまき、シューロンパン、アンニンドウフなどたくさんのおいしいがはいっています。	609	20.6
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	◎とりだんごのちゅうかとうにゅうスープに	とりにくだんご とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし きくらげ、しょうが	でんぶん	ごま			
	◎パイナップル				パイナップル					

日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
18 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		つちのなかでそだつやさいを こんさいといいます。きょうの きゅうしよくのみそには、に んじんとだいこん、ごぼう、さ といも、4つのこんさいがい は入っています。そのほかにれ んこんやかぶも、こんさいのな かまです。こんさいはからだを あたためたり、おなかのちよう しをよくしたりしてくれます。	636	26.3
	いかわかめはんぺん おこのみソース	いか、さかなすりみ かつおぶし	わかめ			さとう、でんぷん				
	とりにくとこんさいのみそに	とりにく、なまあげ だいず、あかみそ		にんじん	こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ	さといも、さとう				
	はるみオレンジ				はるみオレンジ					
19 水	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		ポトフは フランスのだいひよ うてきな、かていりょうりのひ つです。ぶたにくやペー コンなどのにくいと、じゃが いもやにんじん、たまねぎ、 かぶ、キャベツなどのやさい を、じっくりにこんでつくるポ トフは、さむいひに、からだを あたためてくれます。	711	29.8
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにく、とりにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ、さとう				
	ポトフ	ぶたにく、とりにく ブランクフルト ソーセージ		にんじん	だいこん、セロリ キャベツ	じゃがいも				
	ポイルキャベツ スライスチーズ	サンドイッチパンズパンに、 ハンバーグとポイルキャベツ スライスチーズをはさんで たべましょう。	チーズ							
20 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		わかめは、にほんのまわりや ちようせんはんとうのかいが んでとれる、かいそうです。11 がつくらいにめをだして、1が つからばるにかけて、たくさん しゅうかくされます。わかめ には、せいちようにかかせない むきつものなまや、ふくせき がちなしよくもつせんいが、ほ うふにふくまれているので、ぜ ひすすんでたべましょう。	610	26.5
	ビビンバ	ぎゅうにく		ほうれんそう	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	わかめとはるさめのスープ	とうふ	わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ、しろねぎ	はるさめ でんぷん				
21 金	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		きょうのコロッケは、おから コロッケです。おからは、とう ふをつくるときにですが、ほ とんどがすすられています。 でも、おからは、おなかの ちようしをよくするしよくもつ せんいが、とてもたくさんふ まれているので、すすんです すんでたべたいですね。	667	25.2
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しょうが しろねぎ	でんぷん	カレールウ			
	◎おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ、ごぼう	じゃがいも こむぎこ、パンこ	ごま なたねあぶら			
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
25 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ブロッコリーは、つぼみのかたま りとききたべるやさいです。あ いちゃんには、たはらしやとよし してブロッコリーのさいばいがさ かんで、にほんで3ばんめたく さんつくっています。たはらしは しちようそんべつせいさいりよ うで、ぜんこく2ばんだそうです。	665	26.4
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぷん	なたねあぶら			
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	ブロッコリーともやしのわふうサラダ	かつおぶし		ブロッコリー	もやし	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
26 水	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			りんご	パン	ポークビーンズは、だいずをつ かった、アメリカのかていりよ うりです。きゅうしよくでつか われるだいずは、おもにあん じょうしさんで、あいちゃん でよくさいばいされている「フ ユタカ」というしゅるいです。	717	30.0
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん トマト	たまねぎ、グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう				
	コールスロー				キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
27 木	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		キーマとは、インドのことば で「ひきにく」や「こまぎれ にく」のことをいいます。きよ うのきゅうしよくでは、ぶた のひきにくをつかっています が、インドでは、ひつじやぎ のにく、とりにくをつかった キーマカレーが、ほとんどで す。	692	24.0
	キーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん あかパプリカ	グリーンピース、たまねぎ にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ			
	◎じゃがいもとコーンのサラダ				とうもろこし	じゃがいも				
	◎ナタデココヨーグルトミックス たくじょうノンエッグマヨネーズ		ヨーグルト		みかん、パイナップル	ナタデココ、さとう	ノンエッグマヨネーズ			
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たつたあげは、さかなやにくに しょうゆなどでしたあじをつけて かたくりをまぶしてあげたりよ うりです。きょうのたつたあげに つかわれているさかなは、なにか わかりますか？こたえは「さば」 です。さばは、あきからふゆにか けておいしくなるさかなです。	713	26.1
	さばのたつたあげ	さば				でんぷん	なたねあぶら			
	なめこのみそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ		こまつな	だいこん、なめこ	さといも				
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま、こめあぶら			

減らそう! 食品ロス

日本ではたくさんの食べ物が捨てられています。
平成28年度の食品ロスは約643万トンで、毎日一人茶碗1杯分のご飯を捨てたことになりました。
食品ロスは食べ物がむだになるだけでなく、処分するためにたくさんのお金やエネルギーが使われます。

できることから始めてみましょう

- 残さず食べる
- 食材を捨て過ぎない
- 必要分だけ買う
- 賞味期限を理解する




食べられる分だけ盛り付けましょう。
皮を薄くむいたり活用したりしましょう。
賞味期限は「おいしく食べられる期限」で、すぐに食べられなくなるわけではありません。

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊕は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
まいつき19日には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

こんげつ(きゅう)しよくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

				
こめ	チンゲンサイ	ほうれんそう	こまつな	かぶ
				
にんじん	だいこん	ブロッコリー	きゅうり	

名前がききました。おいしいです。わたくしは、おいしく食べたいです。おいしく食べてください。おいしく食べてください。おいしく食べてください。