



日曜	こんだて	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	
1 月	麦ごはん 牛乳 858kcal カレー 福神漬 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ しょうが パイン、みかん 大根、なす、なた豆	<h2>日本の食べものについて</h2> <p>日本では米を主食にして、いろいろな種類の野菜、海藻、魚、豆を使ったおかずや汁物を組み合わせた食事をとることが出来ます。特にご飯、汁物、香の物(漬物)、お菜(焼き物、煮物、和え物などのおかず)が3品つく食事を「一汁三菜」と言います。</p>
2 火	米粉小 Coppapan 牛乳 833kcal 焼きそば えびかつソース 枝豆 チーズ	牛乳 豚肉 えび すり身 大豆 チーズ	パン 焼きそば 植物油 でんぶん パン粉、小麦粉 白絞油	にんじん、玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ グリーンピース 枝豆	
3 水	ごはん 牛乳 770kcal 板麩入りすきやき ほうれん草コーンのお浸し 梨	牛乳 豚肉 焼き豆腐 焼きちくわ	ごはん 板麩 しらたき 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ほうれん草 梨	
4 木	食パン 牛乳 723kcal くきわかめスープ ソーセージステーキ 神居古潭りんご ブロッコリー / マヨネーズ&ソース	牛乳 まわかめ ほたて ソーセージ	パン 春雨 ごま油 マヨネーズ	きくらげ キャベツ しょうが ブロッコリー りんご	
5 金	ごはん 牛乳 803kcal みそ汁(生揚げ×ごぼう×小松菜) サツマイモと鶏肉の甘辛煮 あさり佃煮	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 あさり <small>アサリには鉄分が豊富に含まれています</small>	ごはん さつまいも こんにやく 植物油 三温糖、砂糖	ごぼう 小松菜 しいたけ しょうが	<h3>特別な日の料理 ~ 行事食 ~</h3> <p>季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」と言います。</p>
9 火	ごはん 牛乳 7116kcal フィッシュボール吉野煮 海藻サラダ ふりかけ	牛乳 すり身 大豆 鶏卵、のり ひじき・わかめ・のり	ごはん でんぶん 砂糖 大豆油 じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース もやし	<h2>春</h2> <p>桃の節句...ちらしずし、ひなあられ、はまぐりのうしお汁 端午の節句...ちまき、かしわもち</p>
10 水	ごはん 牛乳 817kcal ちぎり団子汁 れんこんのきんぴら アロエヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	ごはん 米粉、白玉粉 小麦粉 植物油 三温糖	ごぼう にんじん 大根 アロエ 長ねぎ れんこん	<h2>夏</h2> <p>七夕...そうめん 土用の丑の日...うなぎのかば焼き お盆...精進料理(肉や魚を使わない料理。先祖にお供えする。)</p>
11 木	揚げパン 牛乳 760516kcal 白菜スープ オムレツ(ほうれん草入り) バナナ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏卵	パン アーモンド 三温糖 白絞油 植物油 砂糖	白菜 にんじん とうもろこし しいたけ ほうれん草 バナナ	<h2>秋</h2> <p>十五夜...月見だんご 秋のお彼岸...おはぎ</p>
12 金	ごはん 牛乳 808kcal 豆腐のカレー煮 小松菜のごま和え りんご(フジ)	牛乳 豆腐 えび 豚肉 焼きちくわ	ごはん 三温糖 植物油 ごま	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 ほうれん草 りんご	<h2>冬</h2> <p>冬至...かぼちゃ料理 大晦日・正月...年越しそば、お雑煮、おせち料理 七日正月...七草がゆ 節分...節分豆</p>
15 月	ごはん 牛乳 Kcal ガパオライス クイッティオのスープ パインゼリー (タイ料理の日)	牛乳 鶏肉、大豆 鶏卵 脱脂粉乳 ゼラチン えび、いか	ごはん ごま油 三温糖 植物油、白絞油 クイッティオ(麺) 砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ、にんじん にんにく、白菜 長ねぎ、もやし 果汁(パイン)	
17 水	鮭わかめごはん麦入り 牛乳 576kcal せんべい汁 中華あえ グレープフルーツ(ホワイト)	牛乳 鮭 わかめ 鶏肉	麦ごはん 砂糖、ごま こんにやく かやきせんべい ごま油 三温糖	ごぼう にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 グレープフルーツ	

* 10月の中学生の平均栄養価はカロリー803kcal、たんぱく質31.4g、脂質23.6g、食塩3.0g、カルシウム398mg、マグネシウム112mg、鉄分4.0mg、亜鉛3.7mg、ビタミンA 262RE(レチノール)、ビタミンB₁ 0.58mg、ビタミンC 44mg、食物繊維5.4g ※ 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります



日曜	こんだて	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	
18 木	米粉コッペパン 牛乳 767kcal クラムチャウダー ウインナー(2) キャベツソテー ブルーベリージャム	牛乳 あさり 脱脂分乳 生クリーム ウインナー	パン じゃがいも バター 小麦粉 植物油	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ ブルーベリー	<h2>外国の食べものについて</h2> <p>今年も残すところ約3か月となりました。今回は外国の年越し料理や正月料理について紹介します。</p> <p>※地域や家庭によって違いが出ることがあります。</p>
19 金	ごはん 牛乳 888kcal 豚肉と芋の南蛮煮 ホキフライ 梨 味付けのり	牛乳 豚肉 みそ ホキ のり	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 植物油 パン粉、小麦粉 バター粉	にんじん ごぼう いんげん 梨	
22 月	麦ごはん 牛乳 868kcal 野菜カレー 福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 砂糖 水あめ	にんじん 玉ねぎ、しょうが ブロッコリー なす、カリフラワー とうもろこし、トマト 大根、れんこん パイン、黄桃、みかん	
23 火	小ごはん 牛乳 920kcal わかめ塩ラーメン 春巻(2) マカダミアナッツ バナナ	牛乳 豚肉 わかめ ひじき	ごはん ラーメン ラード、ごま 春雨、グラニュー糖 植物油、小麦粉 マカダミアナッツ	たけのこ にんじん 白菜 メンマ もやし 長ねぎ、バナナ キャベツ、玉ねぎ	 アメリカ  <p>南部では「ホッピン・ジョン」という黒目豆入りの炊き込みご飯を食べます。この豆はお金を象徴し、縁起物とされています。</p>
24 水	ごはん 牛乳 920kcal 炒り豆腐 さばの照り焼き ひじきのりつくだ煮	牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 さば のり、ひじき	ごはん 三温糖 植物油 砂糖 水あめ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	 イタリア  <p>「ロテキーン」や「ザンポーネ」というソーセージのようなものにレンズ豆を添えて食べます。これらはお金や富を象徴しています。南イタリアではぶつ切りにしたうなぎをフライやトマトソース煮にして食べます。</p>
25 木	米粉コッペパン 牛乳 670kcal ミネストローネ チーズポテト 黄桃シャーベット	牛乳 ベーコン 粉チーズ	パン マカロニ 植物油 じゃがいも 三温糖 バター	ピーマン セロリ 玉ねぎ にんじん トマト 黄桃	 ブラジル  <p>鶏肉と塩漬けオリーブをパイ生地で包み焼きにした料理を食べます。</p>
26 金	ごはん 牛乳 784kcal 鮭のごま味噌鍋 かぼちゃ天ぷら 冬みかん	牛乳 鮭 豆腐 みそ	ごはん ごま 天ぷら粉 植物油 白絞油	キャベツ 長ねぎ かぼちゃ みかん	 フランス  <p>正月明けに「ガレット・デ・ロワ」というケーキを食べます。ケーキの中には陶器の人形が入っています。</p>
29 月	ごはん 牛乳 798kcal 八宝菜 鉄腕ぎょうざ(3) パック中華ソース	牛乳 豚肉 えび いか、ひじき うずら卵 鶏肉、大豆	ごはん 三温糖 でんぶん 植物油 ラード 砂糖、小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜、にら たけのこ、キャベツ きくらげ	<p>カレーライス</p> <p>日本でよく食べられているカレーについて考えてみましょう。</p> 
30 火	米粉コッペパン 牛乳 743kcal ポトフ 卵ロール ミニトマト(3) アーモンドフィッシュ	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏卵 かたくちいわし	パン じゃがいも アーモンド 砂糖 ごま でんぶん 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ミニトマト	<p>問題1. カレーはどこの国から始まった料理？</p> <p>①インド ②メキシコ ③イギリス</p> <p>問題2. カレーが日本に伝わった時代は何時代？</p> <p>①鎌倉時代 ②江戸時代 ③明治時代</p> <p>問題3. 日本で考えられたカレーの食べ方はどれ？</p> <p>①ごはんの上にとろみのあるカレールーをかける ②カレーにナンをそえる ③カレールーにココナッツミルクを入れる</p>
31 水	ごはん(ゆめぴりか) 牛乳 885kcal キノコたっぷりマーボー豆腐 さんまみぞれ煮 グレープフルーツ(ルビー) (新米ゆめぴりかの日)	牛乳 豆腐 豚肉 みそ さんま	ごはん 三温糖 でんぶん 植物油 ごま油、ラー油 砂糖 コーンスターチ	しいたけ しめじ えのき茸 にんじん 長ねぎ しょうが、大根 グレープフルーツ	

* 10月の中学生の平均栄養価はカロリー803kcal、たんぱく質31.4g、脂質23.6g、食塩3.0g、カルシウム398mg、マグネシウム112mg、鉄分4.0mg、亜鉛3.7mg、ビタミンA 262RE(レチノール)、ビタミンB₁ 0.47mg

ビタミンB₂ 0.58mg、ビタミンC44mg、食物繊維5.4g *学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります