



予定献立表

月	火	水	木	金
MON	TUE	WED	THU	FRI

3 文化の日	4 ビビンバ 生姜スープ 焼きプリンタルト 生姜スープには、長ねぎ・大根・生姜などの野菜が使われています。生姜には、体を温める効果がありますので、寒い時期には積極的に食べたい薬味野菜です。スープを飲んで体の中から温まりましょう。	5 コッペパン ふわふわ卵のスープ 豚肉のカレー揚げ キャベツとハムのフレンチサラダ 今日のスープには、卵がたっぷり使われています。卵には、私たちの体を作るたんぱく質が豊富です。また、「ほぼ完全栄養食品」と呼ばれるほど栄養がたっぷりの食材です。カルシウムとの相性もいいので、牛乳も忘れずに飲みましょう。	6 ごはん チゲ鍋 とり天 梨 チゲ鍋には、たっぷりの野菜と豚肉・豆腐などの食材が使われています。鍋料理は様々な食材のうまみがぎゅっと詰まっていて、たくさんの栄養がとりやすい料理です。今日はコチュジャンや豆板醤を使ったチゲ鍋で、ほっと一息つきましょう。	7 小型コッペパン スパゲティミートソース ほうれん草のマスタードソテー ぶどうゼリー ほうれん草は、緑黄色野菜の仲間です。色の濃い緑黄色野菜には、βカロテンが豊富で肌荒れ予防や風邪予防に役立ちます。風邪をひきやすい季節になってきましたので、緑黄色菜を食べて風邪に負けない体を作りましょう。
10 ごはん カレー豆腐 チキンみそカツ りんご 豆腐は大豆からできていて、私たちの体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。肉や魚も同じくたんぱく質が豊富ですが、大豆は植物性なのでとてもヘルシーです。今日はカレー風の煮込み料理でおいしくいただきます。	11 ごはん 肉じゃが さけチーズフライ 大根のきんぴら 大根には、ビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防に役立ちます。また、大根には食物繊維も豊富で、おなかの調子を整える働きをします。今日はきんぴら風の味付けでおいしくいただきます。	12 コッペパン ポテトポタージュ スパイシーミート ささみ入りサラダ 新メニューのスパイシーミートは、アメリカのジャンクフード「スラッピージョー」がもとになっている料理です。コッペパンにはさんだり、のせたりして食べてください。粒マスタードが使われているので、ほんのり「スパイシー」さを感じるかもしれません。	13 減量ごはん 坦々うどん 厚焼き卵 白菜の南蛮漬け 坦々うどんは、ねりごまがたっぷり使われているピリッと辛めのうどんです。長ねぎ・生姜などの野菜と、ラー油や豆板醤などの辛み成分は、代謝を促進し、体を温める効果があります。	14 コッペパン ミネストローネ 小松菜のペペロンチーノ風 黄桃 チョコクリーム ミネストローネは、野菜やお肉をたっぷりのトマトと一緒に煮込む料理で、イタリアで昔から食べられている家庭料理の一つです。野菜のうまみがたっぷり味わえるスープパンと一緒においしくいただきます。
17 ドライカレー レンコンとナッツの唐揚げ ミルク ドライカレーは、角皿にご飯をもりつけて、その上にドライカレーを載せて食べましょう。付け合わせのレンコンとナッツのから揚げも、歯ごたえがあり、サクサクポリポリという食感が楽しめるので、是非食べてみてください。	18 ごはん おでん いわしの味噌煮 もやしのごま酢和え おでんには、函館産の昆布を使っています。たっぷりの食材とだしのうまみが味わえるおでんは、寒い季節にはぴったりの料理ですね。ウズラ卵やこんにゃくなど、弾力のある食材もあるので、よく噛んでだしとうまみを味わって食べましょう。	19 揚げパン ポトフ ミートボール（ケチャップ） ヨーグルト 今日は揚げパンが登場します。揚げパンは甘くてつつい、パンだけで食べてしまいがちですが、牛乳やポトフ・ミートボールも食べて、いろいろな味を楽しみましょう。	20 ごはん かきたまみそ汁 豚肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 和食の日 今月の和食には、キャベツの塩昆布和えが登場します。ばりばりとしたキャベツに塩昆布・ごま油の風味が加わり、あっさりとしているのについつい食べてしまう味わいになっています。野菜ももりもり食べましょう。	21 小型コッペパン シーフードスパゲティ 鶏肉とブロッコリーのマヨチーズ炒め はちみつレモンゼリー シーフードスパゲティには、いかとホタテが使われています。いかもホタテも私たちの体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。バター・醤油の風味が食欲をそそるスパゲティを是非食べてみてくださいね。
24 振替休日	25 ガーリックペッパーライス わかめスープ みかん 今日の主食はガーリックペッパーライスです。ごはんにはガーリックソースをのせたり混ぜたりして、いただきます。ごはんの食缶と、おかずの食缶をうまく使うと一気に混ぜられます。	26 コッペパン 玉ねぎと挽肉のスープ オムレツきのこソースかけ ごまマヨサラダ 黒豆きなこクリーム 今日の副菜には、きゅうりが使われています。きゅうりはばりばりとした食感があり、カリウムという、体内の水分調整にかかわる栄養が含まれています。今日はツナと一緒にごまマヨネーズのサラダでいただきます。	27 減量ごはん 味噌ラーメン 揚げギョウザ りんご みそラーメンは、北海道3大ラーメンの一つです。札幌市周辺でよく食べられている味噌ラーメンは、給食でも人気メニューの一つです。つるつると食べてしまいますので、よく噛んで食べましょう。	28 給食は ありません。

今月の目標

感謝して食べよう

