

☆は「卒業リクエスト給食」で、6年生からリクエストがあった献立です。

日曜日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
1水	○	ねぎ塩豚丼 みそけんちん汁	ぶた肉 ぎゅうにゅう もめん豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 油 でんぷん ごま油 こんにやく さといも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい ごぼう だいこん こまつな	けんちん汁は、肉や魚を使わず、野菜や大豆などの植物を使って作る「精進料理」です。本来は、しょうゆ味で作る料理ですが、今日は、みそ味で作ります。	558 kcal 21.7g
2木	○	メキシカンライス ペンネマカロニのシチュー ぶどうゼリー	ぶた肉 ウィンナー ぎゅうにゅう とり肉 調整豆腐 豆腐クリーム アガー	こめ 油 ペンネマカロニ こむぎこ さとう	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン マッシュルーム にんじん ほうれん草 ぶなしめじ ぶどうジュース	メキシカンライスは、カレー粉やチリパウダーなどで味をつけたごはんです。ペンネマカロニは、ショートパスタの仲間です。ペンの先のような形をしているのが特徴のマカロニです。	641 kcal 21.3g
3金	○	節分ごはん 鶏肉と大根の あっさり煮 野菜の磯香あえ	だいす ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり肉 刻みのり	こめ 油 でんぷん さつまいも さとう しらたき	さやいんげん しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ きぬさや こまつな キャベツ もやし	節分は、季節が始まる前の日のことで、特に立春の前日を指します。節分ごはんは、鬼が嫌うといわれる鰯の稚魚「ちりめんじゃこ」と、豆まきで使う「大豆」が入っているごはんです。	565 kcal 22.0g
6月	○	☆バイパン・☆ハンバーグ ポテトのガーリックソテー ☆ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 押し豆腐 ベーコン	バイパン パン粉 さとう 油 じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな	ABCマカロニは、アルファベット型の、とても小さいショートパスタです。ショートパスタは他に、蝶の形をした「ファルファッレ」、貝殻の形をした「コンキリエ」などがあります。	548 kcal 23.0g
7火	○	ごはん・アジフライ ☆切り干し大根の炒め煮 豆腐とわかめの みそ汁	ぎゅうにゅう あじ 油あげ もめん豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	こめ こむぎこ パン粉 油	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ	アジは、味がよいことから名前がついたという説があるほど、おいしい魚です。切り干し大根は、名前の通り、大根を切って干した保存食です。干すことで、うまみや栄養が凝縮されています。	606 kcal 25.9g
8水	○	☆ジャージャー麺 こんにやくサラダ ぼんかん	ぶた肉 だいす 赤みそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 油 さとう ごま油 でんぷん こんにやく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ししだけ はくさい しいたけ きゅうり えのきたけ ぼんかん	ぼんかんは柑橘類の仲間、とても良い香りがする果物です。皮が剥きやすく、中の薄皮も柔らかいので、薄皮ごと食べられます。種が入っていることがあるので、注意してください。	587 kcal 26.4g
9木	○	☆いかと鱈のバラ天丼 野菜の辛子あえ 鶏肉と根菜の みそ汁	いか ぎゅうにゅう とり肉 もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ こむぎこ でんぷん 油 米粉 さとう さといも こんにやく	まいだけ きぬさや にんじん キャベツ はくさい こまつな えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ ほうれん草	みそ汁に入っている根菜は、ごぼう・にんじん・だいこん・さといもです。根菜というのは、土の中で成長する根や茎の部分を食べる野菜や芋類のことです。	558 kcal 21.6g
10金	○	ソフトフランスパン ポテトクリームグラタン 冬野菜のスープカレー	ぎゅうにゅう ベーコン 調整豆腐 豆腐クリーム ピザチーズ とり肉	ソフトフランスパン 油 じゃがいも こむぎこ パン粉 さとう	たまねぎ ほうれん草 ぶなしめじ パセリ マッシュルーム にんにく しょうが カリフラワー にんじん ブロッコリー	グラタンは、フランス発祥の、表面を焼いて焦がした料理です。今日は、じゃがいもを使って作ります。スープカレーは、北海道札幌市が発祥の地といわれています。	575 kcal 23.0g
13月	○	ごはん・鯖のネギみそ焼き ☆れんこんの きんぴら 沢煮焼	ぎゅうにゅう さば 赤みそ やきちくわ とり肉	こめ さとう 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ れんこん にんじん さやいんげん たけのこ だいこん きぬさや	沢煮焼の「沢」は「沢山の」という意味で、沢山の具材が入った汁物を沢煮焼といいます。今日は、7種類の具材が入っています。荷が入っているか見つけてみてください。	573 kcal 26.4g
14火	○	コストリカライス ☆ツナサラダ チョコレートゼリー	ベーコン とり肉 だいす ぎゅうにゅう ツナ アガー 調整豆腐 豆腐クリーム	こめ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり だいこん コーン	コストリカライスは、豆類をよく食べる、中米コストリカの家庭料理をアレンジした給食オリジナルの料理です。スパイシーなソースで煮込んだ大豆をごはんにかけて食べます。	598 kcal 21.8g
15水	○	ごはん・ハタハタの甘みそ和え 白菜の柚子ドレッシング だまこ汁	ぎゅうにゅう ハタハタ 赤みそ とり肉 もめん豆腐	こめ でんぷん 油 さとう しらたき だまこちち	はくさい にんじん きゅうり ゆず果汁 ねぎ ごぼう だいこん まいだけ ほうれん草	ハタハタは、うろこや小骨が少なく食べやすいので、鰯から尻尾まで丸ごと食べましょう。だまこ汁は、ごはんを潰して丸めた「だまこ」を鶏肉・野菜と煮込んで作ります。	593 kcal 23.0g
16木	○	ミートドリア じゃが芋とウィンナーのスープ ☆サイダーボンチ	ぶた肉 だいす ピザチーズ ぎゅうにゅう ウィンナー 寒天	こめ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ こまつな コーン マスカットジュース パイナップル いちご みかん(缶)	ドリアは、ごはんをソースをかけてチーズをのせて、オーブンで焼いて作る料理です。今日は、カレー味のごはんに、豚ひき肉とトマトなどの野菜で作ったミートソースをかけます。	595 kcal 21.5g
17金	○	☆五平餅 塩肉じゃが ☆海草サラダ	白みそ 赤みそ ぎゅうにゅう ぶた肉 凍り豆腐 わかめ 赤とさかのり	こめ もちこめ さとう 白ごま 油 じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン きゅうり だいこん キャベツ	五平餅は、潰したごはんを小判型にして、ゴマみそダレを塗って焼いて作ります。塩肉じゃがは、塩味の肉じゃがです。豆腐を凍らせてから乾燥させた「凍り豆腐」を入れて、味をさせます。	574 kcal 22.6g
20月	○	高菜チャーハン ☆もちもちさつまドーナツ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶた肉 かまぼこ 調整豆腐	こめ ごま油 油 緑豆春雨 ホットケーキミックス粉 白玉粉 さとう さつまいも	にんにく しょうが ねぎ たかみ漬 もやし はくさい たけのこ しいたけ にんじん	高菜は、関東地方ではあまり見かけないかもしれませんが、主に九州地方で栽培されている、辛味のある葉野菜です。太平燕は、野菜・肉・魚介と春雨が入っているのが特徴のスープです。	589 kcal 20.8g
21火	○	ごはん ☆いかステーキ 青のりポテト・里芋団子汁	ぎゅうにゅう いか 青のり もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう じゃがいも 白玉粉	たまねぎ だいこん にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	里芋団子は、里芋を蒸してつぶして白玉粉と混ぜて作ります。他には、豆腐・だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ・ほうれん草が入っている具だくさんの みそ汁です。	590 kcal 25.0g
22水	○	ガーリックトースト 鶏ササミと水菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ささみ ベーコン 白いんげん豆 調整豆腐 豆腐クリーム	コッペパン バター 油 さとう じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ だいこん みずな にんじん コーン たまねぎ かぼちゃペースト	ガーリックの香りには食欲を増進させる効果があります。香りのもとであるアリシンには、疲れを回復させる働きもあります。ポタージュは、とろみのついたスープのことです。	621 kcal 21.6g
24金	○	鮭と里芋の みそ風味ごはん 生揚げの みぞれ煮 ☆抹茶蒸しケーキ	塩さけ 赤みそ ぎゅうにゅう 生あげ 調整豆腐	こめ さといも こんにやく さとう でんぷん 蒸しパンミックス粉 油 甘納豆(あずき)	しょうが こねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん さやいんげん しいたけ だいこん	みぞれ煮というのは、大根おろしを入れて煮た煮物のことです。大根おろしに火が通って半透明になった姿が、空から降ってくる「みぞれ」に似ていることから、こう呼ばれます。	607 kcal 22.8g
27月	○	ごはん・豆腐チゲ ☆チョレギサラダ ☆りんご	ぎゅうにゅう ぶた肉 もめん豆腐 赤みそ わかめ	こめ ごま油 しらたき さとう 油	にんにく しょうが キムチ たまねぎ だいすもやし だいこん にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり りんご	チゲは韓国の「鍋料理」です。韓国では純豆腐という柔らかい豆腐を使いますが、給食では煮崩れてしまうので木綿豆腐を使います。少し辛いので、ごはんと一緒に食べましょう。	551 kcal 20.2g
28火	○	☆2色揚げパン (シナモンシュガー・ココア) 花野菜サラダ・ピーンズシチュー	ぎゅうにゅう 西京みそ ベーコン ぶた肉 だいす	ツイストパン コッペパン グラニュー糖 油 さとう じゃがいも	ブロッコリー キャベツ カリフラワー にんじん もやし コーン にんにく ホールトマト たまねぎ トマトピューレ グリーンピース	揚げパンは、1952年に東京都大田区の小学校で考案された料理です。6年生の卒業リクエストでは、パン部門の中で一番リクエストが多かったメニューです。	576 kcal 21.3g

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月の ぶなしめじ・えのきたけ・りんごは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。

*今月の ねぎは、調布市産地場野菜を使用する予定です。