

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
2月	○	わかめとじゃこの混ぜごはん 生揚げのそぼろ煮 抹茶蒸しケーキ 献立	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶた肉 生あげ 調整豆乳	こめ 油 こんにやく さとう でんぶん 蒸しパンミックス粉 甘納豆(あずき)	しょうが はくさい ぶなしめじ にんじん さやいんげん しいたけ	5月2日は、八十八夜です。立春の日から八十八日を八十八夜と呼び、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になる、長生きできるなど、縁起の良い言い伝えがあります。	617 kcal 22.5 g
6金	○	チキンカレーライス アスパラとコーンのサラダ	とり肉 ぎゅうにゅう	こめ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	アスパラガスは、香が旬の緑黄色野菜です。根元までハリがあり、切り口が白く、穂先が開いてないものが新鮮です。立てた状態で保存したほうが鮮度を保つことができます。	649 kcal 20.2 g
9月	○	パインパン 魚のハーブ焼き 春キャベツの豆乳チャウダー	ぎゅうにゅう おじき ベーコン ぶた肉 調整豆乳 豆乳クリーム 白いんげん豆	パインパン オリーブ油 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	ハーブは、香草・薬草という意味です。料理で使うときは、肉や魚の臭み消しや香りづけに使います。今日は、粉末のバジル・タイム・オレガノと、生のパセリを使います。	570 kcal 28.4 g
10火	○	ごはん チキン南蛮・きゅうりの浅漬け 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 調整豆乳 油あげ 赤みそ 白みそ	こめ でんぶん 油 さとう ノンエッグ マヨネーズ	たまねぎ たくあん 大葉 きゅうり 切干大根 にんじん こまつな ねぎ	チキン南蛮は、宮崎県が発祥の地と言われています。鶏のから揚げを甘酢に漬けて、タルタルソースをかけて食べます。今日のタルタルソースには、たくあんと大葉が入っています。	619 kcal 24.7 g
11水	○	コストリカライス ツナサラダ 美生柑	ベーコン とり肉 だいず ぎゅうにゅう ツナ	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 みょうが	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。	562 kcal 21.0 g
12木	○	回鍋肉丼 豆腐とわかめのスープ	ぶた肉 赤みそ ぎゅうにゅう わかめ もめん豆腐	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん だしのこ ねぎ キャベツ しいたけ ピーマン もやし	回鍋肉は、豚肉とキャベツを炒めて、甘辛く味付けする料理です。甘味は、甜麺醬という甘いみそ、辛味は、豆板醬という辛い調味料を使います。	551 kcal 22.4 g
13金	○	ごはん・納豆味噌 鶏の照り焼き・野菜の柚子酢あえ 吉野汁	ぎゅうにゅう ひきわり納豆 ぶた肉 赤みそ とり肉 もめん豆腐	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	しょうが ねぎ にんじん はくさい ほうれん草 ゆず果汁 にんじん しいたけ こまつな	吉野汁は、本来は奈良県の吉野山で採れる葛粉でとろみをつけた汁のことで、葛粉は希少であるため、でんぶんでとろみをつけた汁も吉野汁と呼ばれています。	587 kcal 28.7 g
16月	○	キムチチャーハン トックスープ さつまチップス	やきぶた ぎゅうにゅう とり肉 わかめ	こめ ごま油 油 トック さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン キムチ(はくさい) はくさい もやし	キムチは、韓国発祥の漬物です。使う材料によって呼び名が変わります。白菜で作る「ペチュキムチ」、きゅうりで作る「オイキムチ」、だいこんで作る「カクテキ」などが有名です。	595 kcal 20.1 g
17火	○	アネパ子のひつまぶし 生揚げの野菜あんかけ 筍ときのこのすまし汁	あなご 刻みのり ぎゅうにゅう 生あげ ぶた肉	こめ さとう 油 でんぶん	しょうが にんじん ぶなしめじ はくさい こまつな だしのこ しいたけ ねぎ えのきたけ	ひつまぶしは、焼いて刻んだ鰯をごはんのにのせる、または混ぜる料理ですが、今日はアネパ子で作ります。アネパ子は鰯と比べて、脂質が少ないので、天ぷらなどの揚げ物に向いています。	558 kcal 26.7 g
18水	○	じゃこマヨトースト パンプキンシチュー	ちりめんじゃこ 生クリーム ぎゅうにゅう ベーコン ぶた肉 調整豆乳 豆乳クリーム	食パン ノンエッグ マヨネーズ 油 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ぶなしめじ かぼちゃ	じゃこというのは「ちりめんじゃこ」のことで、イワシ類の稚魚の乾燥品です。干している姿が「縮鰯」という布に似ていることから、ちりめんじゃこと呼ばれます。	600 kcal 22.6 g
19木	○	ごはん 豚肉と野菜の生煮炒め 臭汗	ぎゅうにゅう ぶた肉 油あげ だいず 白みそ 赤みそ	こめ 油 はちみつ でんぶん じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん 大豆もやし ピーマン にんにく しょうが ごぼう だいこん こまつな ねぎ	大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「臭」といい、臭をみそ汁に入れたものを「臭汗」といいます。臭は、下に沈みがちなので、よく混ぜながら配膳しましょう。	589 kcal 23.7 g
20金	○	枝豆と塩昆布のごはん 魚ロック だぶ 佐賀県 郷土料理	塩昆布 ぎゅうにゅう たら(すり身) とり肉 生あげ	こめ でんぶん パン粉 油 ごま油 こんにやく さといも	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが だいこん れんこん ごぼう しいたけ ほうれん草	魚ロックは、魚のすり身と野菜で作るコロッケです。だぶは、臭だくさんの汁物です。水を多く入れて「さびさび作る」が転じて「だぶ」と呼ばれるようになったそうです。	596 kcal 25.0 g
23月	○	ジャージャー麺 せん切り野菜とササミのサラダ 河内晩柑	ぶた肉 だいず 赤みそ ぎゅうにゅう とり肉(ササミ)	蒸し中華めん 油 さとう さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だしのこ しいたけ きゅうり もやし かわらばんかん	ジャージャー麺は中国の家庭料理です。豚ひき肉と野菜を炒めて調味した「肉みそ」を麺にかけて食べます。使う調味料は、赤みそ・しょうゆ・塩・豆板醬・甜麺醬です。	591 kcal 27.1 g
24火	○	ごはん 鯖の文化干し・野菜の磯香あえ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば文化干し 刻みのり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ さつまいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	鯖には、血液をサラサラにする成分が多く含まれています。血液がサラサラになると、いろいろな病気の予防になります。みそ煮や水煮の缶詰は、災害時の非常食にもなります。	631 kcal 24.7 g
25水	○	メキシカンライス マカロニの豆乳シチュー	ぶた肉 ウィンナー ぎゅうにゅう とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	こめ 油 マカロニ 小麦粉	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム にんじん こまつな ぶなしめじ	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。ごはんだけ食べ続けると少し辛いので、豆乳シチューと交互に食べましょう。	630 kcal 21.6 g
26木	○	びりんめし 魚の西京みそ焼き オクラの沢煮焼	しぼり豆腐 ぎゅうにゅう たら 西京みそ とり肉	こめ 油 しらたき さとう	しょうが にんにく にんじん しいたけ 切干大根 さいいんげん だしのこ えのきたけ ねぎ オクラ	びりんめしは、熊本県の郷土料理です。肉の代わりに豆腐を使う混ぜごはんです。豆腐を炒めるときの音が「びりんびりん」と聞こえるので、こう呼ばれるようになりました。	562 kcal 22.3 g
27金	○	麻婆豆腐丼 きのこの中華サラダ 豆乳花	ぶた肉 だいず 押し豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう アガー 調整豆乳	こめ 油 さとう ごま油 でんぶん 黒さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら だしのこ しいたけ ぶなしめじ エリンギ こまつな コーン	麻婆豆腐は、中国の四川料理の一つです。四川料理の特徴は、唐辛子やコショウなどの辛味が強いことです。給食では、皆さんが食べやすいように辛味を抑えて作っています。	602 kcal 22.6 g
30月	○	鶏ごぼうごはん ニギスの青のりフライ 五目ピーマン炒め	とり肉 油あげ ぎゅうにゅう ニギス 青のり ぶた肉	こめ むぎ ごま油 さとう 小麦粉 パン粉 油 ピーマン	しょうが ごぼう にんじん さいいんげん だしのこ キャベツ にら しいたけ	ニギスは、深海にいる白身魚です。ピーマンは、漢字で「米」の「粉」と書きます。名前の通り、米粉から作られる細長い麺のような食べ物で、英語ではライスヌードルといいます。	604 kcal 25.2 g
31月	○	ぶどうパン シェパースパイ スコッチクロス スコット ランド料理	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズ豆 調整豆乳 粉チーズ ベーコン とり肉	ぶどうパン 油 さとう じゃがいも バター 小麦	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな	シェパースパイは、ミートソースにマッシュポテトをのせてオーブンで焼いて作る料理です。スコッチクロスは、小麦・野菜・肉・豆類などを入れて作る、臭だくさんのスープです。	544 kcal 21.4 g

* 献立内容、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。

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

* 今月のこまつな・キャベツは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。