

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木	○	ソフトフランスパン 生揚げのトマトグラタン 豆乳チャウダー	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズ豆 生あげ ベーコン ピザチーズ 豆乳 豆乳クリーム 白いんげん豆	ソフトフランスパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ ホールトマト ぶなしめじ パセリ ほうれん草	グラタンは、表面を焼いて焦がした料理です。今日は、生揚げを使ってトマト味のグラタンを作ります。チャウダーは、「スープとシチューの中間くらい」の煮込み料理です。	603 kcal 29.3g
2金	○	ハヤシライス 花野菜サラダ りんご	ぶた肉 ぎゅうにゅう 西京みそ	こめ 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム にんじん トマトピューレ グリーンピース フロccoli カリフラワー きゅうり キャベツ コーン りんご	花のつぼみの部分を食べるブロッコリーとカリフラワーは、「花野菜」と呼ばれます。今日は、西京みそという甘みそで作ったドレッシングをかけた花野菜サラダを作ります。	671 kcal 21.1g
5月	○	ごはん 鯖のおろしソース・カブの甘酢漬 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さば もめ豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぶ 油 さとう ねぎ こんにゃく	しょうが だいこん かぶ にんじん ねぎ ごぼう なめこ ほうれん草	鯖のように背中が青い魚を「青魚」といいます。青魚には、DHAやEPAという、脳の発育を促したり、血液をサラサラにする成分が多く含まれています。	585 kcal 23.2g
6火	○	ピザトーストサンド パンキンシチュー スイーツスプリング(果物)	ウィンナー ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう とり肉 豆乳 豆乳クリーム	食パン 油 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ セロリー にんじん ぶなしめじ かぼちゃ スイーツスプリング	ピザは、イタリア発祥の料理で、ピザ生地いろいろな具材をのせて、ピザ窯で焼いて作ります。給食では、手で持って食べやすいように、具材を食パンに挟んで作ります。	655 kcal 24.0g
7水	○	麻婆春雨丼 豚バラと白菜のスープ 杏仁豆腐	ぶた肉 大豆 赤みそ ぎゅうにゅう 寒天 豆乳	こめ 油 緑豆春雨 さとう ごま油 でんぶ	しょうが にんにく ねぎ にんじん にら だけのこ しいたけ はくさい だいこん こねぎ レモン果汁 バイン(缶) みかん(缶) 洋なし(缶)	麻婆春雨は、中国の四川料理 麻婆豆腐を基にして作られた料理です。春雨は、緑豆から採れる でんぶを原料にして作られる乾燥食品です。熱湯で戻して使います。	609 kcal 19.6g
8木	○	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目炒め・沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ 赤みそ ぶた肉 ひじき 大豆 さつまあげ とり肉	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だけのこ だいこん ねぎ きぬさや	沢煮椀の「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椀といいますが、今日は、7種類の具材が入っています。何が入っているか見つけてみてください。	559 kcal 28.0g
9金	○	柏パン・白いんげん豆のクロック キャロットドレッシングサラダ ベーコンと白菜のスープ	ぎゅうにゅう 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	柏パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 コーン ぶなしめじ はくさい	キャロットは、人参のことです。今日は、人参をすりおろしてサラダのドレッシングに加えます。人参は、一年中流通していますが、秋から冬にかけて旬です。	610 kcal 30.6g
12月	○	わかめとじゃこの混ぜごはん 塩ちゃんこ鍋 大学芋	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり肉 大豆 白みそ 油あげ	こめ ごま油 でんぶ しらたき さつまいも 油 さとう 白みつ 水あめ	しょうが ねぎ キャベツ はくさい にんじん にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく	「ちゃんこ」は相撲部屋の力士が作る料理です。由来は、中国の鍋を意味する「チャンクォ」から、「ちゃん=父・親方」と「こ=子・弟子」が揃って食べるから、など諸説あります。	615 kcal 22.4g
13火	○	カレーピラフのクリームドリア ABCマカロニスープ みかん	ベーコン とり肉 ツナ 豆乳 豆乳クリーム ピザチーズ ぎゅうにゅう	こめ 油 小麦粉 パン粉 アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ キャベツ ごまつな みかん	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、カレー味のごはんを、豆乳で作ったクリームソースをかけます。	653 kcal 24.0g
14水	○	麦ごはん・メヒカリの磯辺揚げ ビーフンの五目炒め さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう メヒカリ 青のり ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ むぎ 小麦粉 油 ビーフン ごま油 さつまいも	だけのこ キャベツ にんじん にら しいたけ だいこん こねぎ たまねぎ	メヒカリの正式名は「アオメエソ」で、目が青く光っているので、通称メヒカリと呼ばれています。メヒカリのように骨まで食べられる小魚類には「カルシウム」が多く含まれています。	598 kcal 23.3g
15木	○	アップルシナモントースト 海藻サラダ きのこのトマトシチュー	ぎゅうにゅう わかめ 赤とさかのり ぶた肉 白いんげん豆	食パン 無塩バター 油 さとう じゃがいも 小麦粉	りんごジャム にんじん コーン きゅうり だいこん キャベツ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ グリンピース ダイストマト トマトピューレ	アップルシナモントーストは、りんごジャムとバターとシナモンパウダーを混ぜて作ったペーストを、パンに塗って焼いて作ります。シナモンは、独特の香りと甘みがあるスパイスです。	613 kcal 21.0g
16金	○	ごはん・スタミナ納豆 ブリ大根 野菜のレモン和え	とり肉 きわまり納豆 ぎゅうにゅう ぶり	こめ ごま油 さとう でんぶ 油	しょうが にんにく にんじん こねぎ だいこん さやいんげん はくさい キャベツ ごまつな レモン果汁	スタミナ納豆は、タバスコという調味料が入っている、ピリ辛の ごはんのお供です。ブリは、体の大きさによって呼び名が変わる出世魚です。旬は冬で、脂がのっておいしくなります。	622 kcal 25.9g
19月	○	じゃこ入り五目チャーハン 肉団子スープ つぶつぶみかんゼリー	やきぶた ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 アガー	こめ ごま油 油 でんぶ 油 緑豆春雨 さとう	にんにく しょうが にんじん ねぎ グリーンピース もやし はくさい ごまつな しいたけ みかんジュース みかん(缶)	五目というのは、味・彩り・栄養のバランスを考えて、いろいろな材料を取り合わせたもののことです。今日のチャーハンには、何が入っているか見つけてみてください。	532 kcal 22.2g
20火	○	スパゲッティーベロンチーノ 鶏肉のチーズ焼き 冬野菜のポトフ	ベーコン ぎゅうにゅう とり肉 ピザチーズ ぶた肉 ウィンナー	スパゲッティー オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ セロリー にんじん はくさい だいこん ブロッコリー ぶなしめじ	ポトフは「火にかけた鍋」という意味のフランスの家庭料理で、日本の「おでん」のような感覚の煮込み料理です。肉や野菜からだしが出て、体が温まる料理です。	587 kcal 27.7g
21水	○	豚そぼろとごぼうの混ぜごはん れんこんチップサラダ柚子ドレッシング かぼちゃ(南瓜)のみそ汁	ぶた肉 油あげ ぎゅうにゅう 生あげ 白みそ 赤みそ	こめ むぎ ごま油 さとう 米粉 油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん れんこん もやし キャベツ きゅうり ゆず果汁 かぼちゃ ぶなしめじ だいこん	明日は一年で最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。「ん」のつく食べ物を食べたり、邪氣を払うとされる柚子を浮かべた「柚子湯」に入ると健康で長生きできる、といわれています。	561 kcal 20.3g

*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・なめこ 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 キャベツ・ブロッコリー は、調布市産地場野菜を使用する予定です。