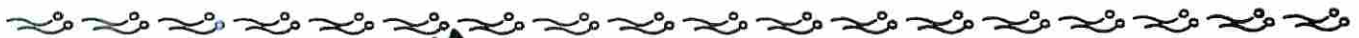



# 4 月 献 立 表

日	曜 日	献 立 名			主な材料とその働き			エ ネ ル ギ kcal	たん ば く 質 g	
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
10	木	はちみつ パン	牛乳	キャベツのクリームシチュー ハムエッグ パイナップル	パン ジャがいも バター 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご ハム	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パイナップル	619	27.2	
11	金	みそ ラーメン	牛乳	しんじゆむし ヨーグルト	ちゅうかめん でんぶん さとう もちごめ あぶら	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし ニラ 干しいたけ たまねぎ	637	27.2	
14	月	やきにく うどん	牛乳	はるまき ちゅうかあえ	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ	牛乳 ぶた肉 たまご	にんにく たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ もやし こんにやく	677	23.0	
15	火	バナナ パン	牛乳	やきそば フランクフルトのてっぺん焼 わかめスープ	パン むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 とうふ なた わかめ フランクフルト	にんじん もやし ビーマン キャベツ ながネギ 干しいたけ	667	28.2	
16	水	ごはん	牛乳	あじフライ はるやさいのもの みそしる	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう パンこ	牛乳 あじ とうふ ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ながネギ こまつな	678	27.6	
17	木	スイート ロール	牛乳	ツナとポテトのグラタン 肉だんごスープ はくとう	パン ジャがいも バター こむぎこ でんぶん はるさめ あぶら	牛乳 ツナ とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース ながネギ しょうが キャベツ はくとう たけのこ ニラ	694	27.1	
18	金	カレー ライス	牛乳	ヒレカツ コーンサラダ	ごはん ジャがいも あぶら カレールフ こむぎこ パンこ	牛乳 ぶた肉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし あかパプリカ	702	24.1	
21	月	食パン フルーティ	牛乳	ラビオリスープ チーズはんぺんフライ グリーンサラダ	パン ブルーベリージャム さとう ラビオリ こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ベーコン チーズ はんぺん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ バセリ トマト ブロッコリー	637	23.8	
22	火	たけのこ ごはん	牛乳	とり肉のからあげ② かぶのみそしる オレンジゼリー	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぶ キャベツ えのきだけ	639	27.6	
23	水	スタール メロン	牛乳	はるさめスープ ウインナーオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	パン はるさめ あぶら	牛乳 とり肉 たまごウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ニラ ブロッコリー ほうれんそう とうもろこし	656	26.6	
24	木	えび ピラフ	牛乳	ビーンズバーグ ジャーマンスープ	ごはん バター パンこ じゃがいも	牛乳 えび ぶた肉 たまご スキムミルク ベーコン	にんじん たまねぎ バセリ とうもろこし チンゲンサイ ひよこまめ	684	28.7	
25	金	カレー なんばん	牛乳	ささかまの天ぷら ポテトサラダ	うどん でんぶん こむぎこ あぶら ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 なた たまご あおのり さくらえび	にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう えだまめ とうもろこし	662	27.2	
28	月	わかめ ごはん	牛乳	肉じゃが みそしる 三色くしフライ (サケ、イカ、ウインナー)	ごはん ジャがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ サケ イカ ウインナー わかめ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しらたき	679	25.2	
30	水	きなこ あげパン	牛乳	チンゲンサイのスープ ヨーグルトあえ	パン あぶら さとう	牛乳 とり肉 とうふ きなこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん パイ もも なつみかん	659	21.7	
								基 準 栄 養 量	650	25.0
								平 均 栄 養 量	664	26.1

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。







**体調を整えて  
登校しよう。**

## ご入学、ご進級おめでとうございます

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校生活の新しいスタートの月です。色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じますね。環境が変わり、疲れが出やすい季節ですので、何でもモリモリ食べて、体調を整えて登校しましょう！！

給食は4月10日（木）から始まります。身支度の準備を忘れないようにしましょう。





# 5月献立表

平成20年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	二色ごはん	牛乳	じゃがいものチーズ焼き 若竹汁 キウイフルーツ	ごはん さとう 油 じゃがいも バター	牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ わかめ	しょうが たまねぎ パセリ たけのこ にんじん えのきたけ ほうれんそう キウイフルーツ	654	29.0
2	金	クッキング ロール	牛乳	コロッケ にくだんごスープ かしわもち	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 かしわもち でん粉	牛乳 とりにく たまご とうふ	にんじん キャベツ チンゲン菜 ながねぎ しょうが	711	26.6
7	水	ごはん	牛乳	サワラの照り焼き たけのこのきんぴら みそ汁・味付けのり	ごはん さとう	牛乳 サワラ 油揚げ さつま揚げ とうふ のり	たけのこ にんじん こんにゃく かぶ キャベツ えのきたけ しょうが	634	28.5
8	木	くろパン	牛乳	松風焼き パインサラダ 春雨スープ	パン 春雨 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ	ながねぎ パイン キャベツ ブロッコリー にんじん	666	28.6
9	金	タンメン	牛乳	フランクフルト鉄板焼き グレープゼリー	中華めん 油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 なた フランクフルト うずらの卵	にんじん もやし キャベツ にら にんにく しょうが	659	28.2
12	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春巻き もやしのサラダ	ごはん 油 さとう 春巻きの皮 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ ハム	にんじん ながねぎ にんにく しょうが 干しいたけ もやし たけのこ きゅうり	654	24.9
13	火	さきたま ライスボール	牛乳	ミートソースパグティ たまごスープ パイン	パン 油 スパゲティ でん粉	牛乳 ぶたにく とり肉 粉チーズ たまご	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ パセリ チンゲン菜 パイン	674	29.9
14	水	わかめ入り グリーンピース ごはん	牛乳	ささみのコーンフ레이크揚げ ほたてのスープ	ごはん 小麦粉 油 コーンフ레이크 でん粉	牛乳 とり肉 たまご わかめ ほたて とうふ	グリーンピース にんじん ながねぎ チンゲン菜 干しいたけ	614	26.8
15	木	はちみつ パン	牛乳	マカロニグラタン トマトスープ	パン マカロニ 小麦粉 バター じゃがいも 油	牛乳 とり肉 チーズ ハム	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん トマト キャベツ たまねぎ エリンギ	641	26.2
16	金	カレー ライス	ジョア	ツナオムレツ コーンサラダ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	ジョア ぶた肉 たまご 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし キャベツ きゅうり	693	25.8
19	月	ごはん	牛乳	カワハギフライ 肉じゃが みそ汁	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 カワハギ ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ しらたき だいこん キャベツ しめじ	651	23.1
20	火	ぶどう パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー レタスのスープ	パン バター	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	ほうれんそう レタス とうもろこし 干しいたけ たまねぎ とうもろこし	674	27.6
21	水	ごはん	牛乳	チンジャオロースー イカナゲツ② 中華コーンスープ	ごはん 油 さとう でん粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご イカナゲツ	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ こんにゃく とうもろこし	659	29.0
22	木	揚げパン	牛乳	しゅうまい② ワンタンスープ フルーツポンチ	パン さとう 油 しゅうまいの皮 ワンタンの皮	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ にら みかん パイン もも こんにゃくダイズ	662	22.7
23	金	とり南蛮 うどん	牛乳	かき揚げ キャベツのおひたし	うどん 油 小麦粉 さつまいも	牛乳 とり肉 ウィナー かつおぶし	にんじん ながねぎ こまつな 干しいたけ えだまめ もやし たまねぎ キャベツ ほうれんそう	639	24.8
26	月	かに チャーハン	牛乳	焼きギョウザ③ わかめスープ お米のムース	ごはん 油 ギョウザの皮 お米のムース	牛乳 かに なたと たまご ぶた肉 わかめ ベーコン	ながねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし たまねぎ	651	22.7
27	火	食パン (イゴザム)	牛乳	ほうれんそうと卵のココット チンゲン菜のクリームシチュー オレンジ	パン ジャム 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 たまご とり肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲン菜 とうもろこし オレンジ	653	26.3
28	水	ごはん	牛乳	とり肉のビーナッツみそ ごぼうサラダ ビーフンのスープ	ごはん さとう でん粉 ピーマン ビーナッツ マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし にら にんじん キャベツ 干しいたけ	680	27.2
29	木	子供パン	牛乳	えびフリッター② 焼きそば 野菜スープ	パン 油 蒸しめん 小麦粉	牛乳 えび ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン もやし たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ	616	25.2
30	金	ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ 五目きんぴら みそ汁	ごはん 油 小麦粉 さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ たまご 青のり ぶた肉 とうふ 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん たまねぎ こまつな	696	26.5
							基準栄養量	650	25.0
							平均栄養量	659	26.5

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

## かまない子ども かめない子ども



昔は、「よくかむこと」は、子育て・しつけの上でとても大切なこととされてきました。しかし、最近では、かまない子、かめない子が、ふえています。

- ①歯ごたえのあるものを噛む
- ②スナック菓子・アイスクリーム・プリンなど口あたりが良いものが好き
- ③ごはん・パンなどよくかまないで汁や飲み物で流し込む
- ④野菜や肉を飲み込みめない
- ⑤口を大きくあけられない

## なぜ、かむのでしょうか？

かむのは消化の第一歩



## かめる子にするには

### 歯ごたえのある食事を

- かたさが増すほど、かむ回数も多くなる。
- 牛乳や汁物による流し込み食べ、丼・お茶づけなどのかき込み食べをしない。
- 少しずつ歯ごたえのある食事に変わる。

# 6月献立表

平成20年

白岡町(小学校)

日	曜	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
2	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 筑前煮 ゆでブロッコリー	ごはん さとう 油	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ さつま揚げ	だいこん にんじん たけのこ ブロッコリー こんにゃく	685	28.2
3	火	はちみつ パン	牛乳	シーフードグラタン たまごスープ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 でん粉	牛乳 ベーコン えび いか たまご チーズ ほたて	たまねぎ ブロッコリー にんじん 干しいたけ チンゲン菜	610	27.6
4	水	たこめし	牛乳	カレイの竜田揚げ みそ汁 バナナ	ごはん じゃがいも 油	牛乳 たこ 油揚げ かいり	たけのこ だいこん にんじん チンゲン菜	656	29.5
5	木	チーズ パン	牛乳	お豆コロッケ 夏みかんサラダ 春雨スープ	パン 油 ドレッシング パン粉 はるさめ	牛乳 ぶた肉	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	656	22.6
6	金	わかめ ラーメン	牛乳	バオズ② キャベツの卵炒め ピーチゼリー	中華めん 油 ごま油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ ハム たまご	もやし ホールコーン にんじん キャベツ	641	28.2
9	月	バイン パン	牛乳	鶏肉のコンマヨネズ焼き 海そうサラダ コンソメスープ	パン ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 海そうミックス ベーコン	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	645	26.2
10	火	ごはん	牛乳	揚げ魚のカラフル野菜あん にらたま汁	ごはん でん粉 じゃがいも 油	牛乳 もうかサメ たまご	しょうが しいたけ たまねぎ もやし ピーマン 赤ピーマン にら にんじん たけのこ そらめ	629	28.0
11	水	ナン	牛乳	キーマカレー イカフライ グリーンサラダ	ナン 油 カレー粉 カレールウ ドレッシング パン粉	牛乳 ぶた肉 いか 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールマト アスパラガス キャベツ きゅうり	655	30.9
12	木	チャーハン	牛乳	肉団子の甘酢ソース キャベツのスープ	ごはん さとう 油 ごま油	牛乳 焼き豚 ミートボール とり肉 たまご	にんにく たまねぎ オレンジジュース ピーマン にんじん ホールコーン えのきたけ ほうれんそう キャベツ	672	27.3
13	金	パンプキン 食パン (りんごジャム)	牛乳	かじきの香味焼き ポテトサラダ レタスとトマトのスープ	パン ジャム バター じゃがいも でん粉 マヨネーズ	牛乳 めかじき ハム たまご	にんにく エリンギ えのきたけ にんじん きゅうり レタス トマト たまねぎ	624	25.9
16	月	ミニピザ	牛乳	和風スパゲティ えび団子スープ プリン	ピザ生地 スパゲティ 油 プリン	牛乳 ツナ チーズ ベーコン えび	たまねぎ ピーマン しめじ えのきたけ しいたけ ほうれんそう にんじん	603	27.7
17	火	ごはん	牛乳	鶏の梅焼き 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁	ごはん じゃがいも 油 でん粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが うめ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ さやえんどう えだまめ	649	27.3
18	水	ココア 揚げパン	牛乳	ベーコンエッグ チンゲン菜のスープ	パン ココア さとう	牛乳 たまご ベーコン とり肉 とうふ	チンゲン菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ	634	26.8
19	木	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	ごはん さとう 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ なたと ヨーグルト	だいごもやし にんじん だいこん ぜんまい こんにゃく ほうれんそう にんにく ながねぎ たけのこ	665	27.3
20	金	親子 うどん	牛乳	かきあげ アーモンドあえ	うどん でん粉 小麦粉 油 アーモンド さとう	牛乳 とり肉 なたと たまご えび	ながねぎ 干しいたけ ほうれんそう えだまめ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス こんにゃく	639	29.5
23	月	こども パン	牛乳	フィッシュポーション ほうれん草のソテー せんざり野菜スープ	パン 油 タルタルソース じゃがいも バター パン粉	牛乳 たら とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも えのきたけ ほうれんそう ホールコーン	633	26.1
24	火	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの甘露 豚汁 味噌汁のり	ごはん カレー粉 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ のり	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく	652	29.4
25	水	ごはん 味噌汁のり	牛乳	焼きそば ウインナーのお茶の葉揚げ	パン 蒸しめん 油 ホットケーキミックス さとう	牛乳 ぶた肉 ウインナー	にんじん ピーマン もやし キャベツ みかん バイン 黄桃 抹茶	693	25.7
26	木	カレー ライス	牛乳	ハムカツ ブロッコリーサラダ	ごはん じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ハム たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ ホールコーン	704	25.4
27	金	マーブル 食パン (はちみつ)	牛乳	ほうれん草とチーズのオムレツ ミニストローネ キウイフルーツ	パン ホイップハニー バター じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 チーズ たまご 生クリーム ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ ホールマト キウイフルーツ	684	26.3
30	月	手巻き 寿司	牛乳	いかスティック② たまごスティック ウインナー② かみなり汁	ごはん さとう 油 ごま油	牛乳 のり たまご いか ウインナー とうふ 油揚げ	にんじん だいこん チンゲン菜 干しいたけ	643	28.7

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	650	25.0
平均栄養量	651	27.4



**食中毒が多くなる季節  
しっかり予防しましょう**

つけない! ぶやさない! やっつける!

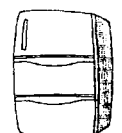
**つ**けない ▶ **まず手洗い**

食中毒を防ぐためには、お皿できちんと手を洗うことが大切です。面倒に思っても、手洗いをしなかつたり、水で流すだけにしていませんか? この機会に、しっかりと手洗いをしよう、気をつけてみましょう。また、調理器具などを清潔にすることも大切です。



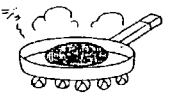
**ぶ**やさない ▶ **すぐに冷蔵庫へ**

食品を購入した後はすぐに、冷蔵庫(冷凍庫)へしまひましょう。冷蔵のまま放置しておくと、菌がどんどん増えてしまいます。また、調理した熱い食品をすぐに冷蔵庫に入れたりするのは禁物。冷蔵庫内の温度が下がりにくくなり危険です。



**や**っつける ▶ **十分に加熱を**

細菌性食中毒の多くは、加熱をしっかりとすれば、防ぐことができます。食品の中心部が75度以上で、1分間の加熱を自覚にしましょう(黄色ブドウ球菌の場合、エンテロトキシンという毒素がでてしまうと、100度の加熱を30分行っても毒素はこわれません)。



# 7月献立表

平成20年


白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
1	火	バターロール	コーヒーマルク	白身魚のフライ たらこスパゲティ ほうれん草のソテー	パン 小麦粉 卵 油 スパゲティ マヨネーズ バター	コーヒーマルク 太刀魚 たらこ いか ほうたて むきえび のり	たまねぎ にんにく ほうれん草 とうもろこし	684	24.0
2	水	焼き肉丼	牛乳	はんぺんのすまし汁 冷や奴	ごはん 砂糖 油	牛乳 ぶた肉 豆腐 はんぺん	にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん ごんにやく 干しいたけ ほうれん草	630	28.4
3	木	パイパン	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン せん切り野菜スープ	パン 油 バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ 水菜	668	25.6
4	金	キムチラーメン	牛乳	あじの南蛮漬け フルーツカクテル	中華めん でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 ぶた肉 あじ	にんじん キャベツ もやし なら とうもろこし 白菜キムチ 長ねぎ みかん パイン 黄桃 こんにゃくゼリー	641	27.3
7	月	枝豆入りわかめごはん	牛乳	さわらの西京焼き アーモンドあえ 七タ汁 ゼリー	ごはん そうめん 砂糖 アーモンド	牛乳 さわら わかめ ぶた肉 なると	枝豆 もやし にんじん 干しいたけ ほうれん草	648	27.1
8	火	バナナ蒸しパン	牛乳	長崎漬うどん イカのチリソース	蒸しパンミックス チャーメン でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 ぶた肉 むきえび かまぼこ とうもろこし 卵 いか	バナナ にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ	686	29.7
9	水	ごはん	牛乳	うなぎの柳川風 じゃがいものきんぴら みそ汁	ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 うなぎ 卵 豆腐 もずく	ごぼう にんじん じゃがいも たまねぎ さやいんげん こまつな	638	27.1
10	木	子どもパン	牛乳	メンチカツ ブロッコリーサラダ レタスとトマトのスープ	パン 小麦粉 油 でん粉	牛乳 ぶた肉 ハム 卵	ブロッコリー キャベツ とうもろこし レタス トマト たまねぎ	635	25.7
11	金	肉南蛮	牛乳	ソーセージとかぼちゃの天ぷら キャベツのおひたし	うどん 小麦粉 油	牛乳 ぶた肉 なると ウインナー 卵 かつおぶし	長ねぎ こまつな にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ もやし ほうれん草	692	26.0
14	月	きなこ揚げパン	牛乳	肉団子のケチャップあん② ワンタンスープ ヨーグルト	パン 油 砂糖	牛乳 きな粉 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら 干しいたけ	643	26.8
15	火	夏野菜カレー	牛乳	ささみのコーンフ레이크焼き 冷凍みかん	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 コーンフ레이크 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト さやいんげん みかん	693	27.2
							基準栄養量	650	25.0
							平均栄養量	660	26.8

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

## 夏野菜で上手に栄養補給

おいしさの  
ヒミツ

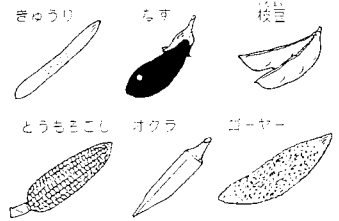


旬の野菜のカロテンとビタミンCは、ほかの季節のものよりもずっと高いことがわかってきました。トマトの場合、カロテン量は冬場の3倍もあるそうです。太陽の光をたっぷり浴びて育った新鮮な野菜を食べましょう。



夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃなどの野菜には、体に必要なビタミン類が豊富に含まれています。しっかり栄養をとり、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

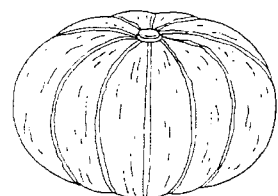
### そのほかの夏野菜



### トマト

効力 肌を守る!

### かぼちゃ



効力 免疫力をつける!

#### カロテン

カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目、消化器などの粘膜の働きを活発にし、外敵から守る働きをします。

#### 赤い色の正体は?

赤い色素はリコピン(リコペン)と呼ばれる成分で、カロテノイドの一種です。活性酸素を消去する作用があり、がんの予防に働いているといわれています。

#### 食物繊維

食事に含まれる糖質の吸収速度を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果があります。さらに、血液中のコレステロール値や中性脂肪値を下げる働きもします。

#### ビタミンC、E

かぼちゃのビタミンCは保存しても損失が少なく、長期保存ができるため、冬場にかけての大事な栄養補給源になります。また、ビタミンEは血行をよくし、冷え性対策にもなります。

### ピーマン

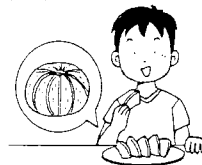
効力 血液さらさら!

#### ビタミン類 (A, C, E)

この3つの栄養素を比較的にラップよく含んでいるのがピーマンです。加熱しても栄養素がこわれにくいことに加え、特に赤ピーマンはビタミンCの含有率が高く、優れた抗がん作用を持っているようです。ほかにも、ビタミンCの吸収を助け、毛細血管を強くするビタミンPもあり、高血圧や動脈硬化の対策にもなります。

カロテン ビタミンC 約3倍! 約2倍!

### たくさん食べて効果もアップ!



かぼちゃやピーマンに含まれるビタミンCは加熱してもこわれにくいので、炒めたり煮たりするとたくさん食べられる効果も上がります。シメオンやちみつを加えれば、おやつがわりにもなります。

# 9 月 献 立 表

平成20年

白岡町 (小学校)

日	曜 日	献 立 名			主 材 料 と そ の 働 き			エ ネ ル ギ kcal	たん ぱ く 質 g
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
2	火	コッパ パン	牛乳	焼きそば 蓮花湯(レンファンタン) フルーツミックス	パン 中華麺 春雨 油 でん粉 さとう	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	にんじん ビーマン もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし みかん バイン もも ナタデココ	649	24.1
3	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびフリッター ㊟ 中華和え	ごはん さとう 油 でん粉 春雨 小麦粉	牛乳 ぶたにく とうふ えび	ながねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし	637	25.4
4	木	ぶどう パン	牛乳	ハンバーグミックススープ 粉ふさいも レタスのスープ	パン じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	パセリ レタス にんじん 干しいたけ たまねぎ	674	25.4
5	金	ごはん	牛乳	ありの実カレー とりにくの照り焼き カラフルサラダ	ごはん 油 カレールウ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ なし にんにく しょうが えだまめ キャベツ ビーマン きゅうり とうもろこし	714	26.5
8	月	バイン パン	牛乳	チーズオムレツ くさわかめのサラダ ジャーマンスープ	パン バター クリーム 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 たまご チーズ わかめ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	653	24.6
9	火	わかめ ごはん	牛乳	ささみフライ とうがんスープ オレンジゼリー	ごはん 油 小麦粉 パン粉 ゼリー	牛乳 ぶたにく たまご 粉チーズ とりにく とうふ わかめ	とうがんにんじん えのきたけ チンゲンサイ	658	27.7
10	水	たまご パン	牛乳	マカロニグラタン 千切り野菜スープ 冷凍みかん	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ	牛乳 とりにく ハム チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ セロリー きょうな みかん	662	26.9
11	木	ごはん	牛乳	サケのみそマヨネーズ焼き 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	ごはん マヨネーズ 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 サケ ぶたにく 生揚げ	たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん さやいんげん チンゲンサイ こんにゃく	656	28.7
12	金	タンメン	牛乳	しゅうまい ㊟ ごぼうサラダ	中華麺 油 マヨネーズ	牛乳 ぶたにく なると うずらのたまご しゅうまい	にんじん もやし キャベツ なら しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし	661	26.6
16	火	ごはん	ジョア	ぶた丼 うずら卵フライ まめめソテー	ご飯 油 バター 小麦粉 パン粉 さとう	ジョア ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ とうもろこし えだまめ ひよこめ	630	26.1
17	水	くらパン	牛乳	なす入りミートスパゲティ ほうれんそうのキッシュ 冷凍みかん	パン スパゲティ 油 タルトレットカップ クリーム	牛乳 ぶたにく たまご とりにく ベーコン 粉チーズ	干しいたけ にんにく なす にんじん たまねぎ とまと ほうれんそう みかん	673	24.1
18	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き 磯煮 ナムル	ご飯 油 さとう じゃがいも	牛乳 さば ひじき だいず さつまあげ	にんじん こんにゃく もやし こまつな	607	26.2
19	金	食パン (塩シオ)	牛乳	レバーのビーナッツソース ほうれんそうのソテー ラビオリスープ	パン さとう でん粉 ビーナッツ バター 小麦粉	牛乳 ぶたレバー ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ ほうれんそう とうもろこし なし	644	26.2
22	月	はちみつ パン	牛乳	さかなのピカタ スイートポテトサラダ 春雨スープ	パン バター 小麦粉 じゃがいも さつまいも 春雨 マヨネーズ	牛乳 もうかきめ 粉チーズ たまご ベーコン	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	632	27.0
24	水	こぎつね ごはん	牛乳	じゃがいものチーズ焼き みそ汁 ひややっこ	ごはん 油 じゃがいも さとう バター	牛乳 とりにく 油あげ ベーコン チーズ とうふ たまご	にんじん たまねぎ パセリ ながねぎ キャベツ	637	27.0
25	木	あげパン	牛乳	ポイルウインナー ㊟ にくだんごスープ ヨーグルト和え	パン 油 さとう でん粉 春雨	牛乳 ウインナー とりにく ヨーグルト	ながねぎ しょうが にんじん キャベツ なら 干しいたけ バインみかん なつみかん こんにゃく	690	28.2
26	金	カレー肉 うどん	牛乳	ささかまのてんぷら ベーコンと野菜のソテー	うどん 油 小麦粉 でん粉	牛乳 ぶたにく なると ささかまほ たまご さくらえび ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ ほうれんそう なら とうもろこし	638	26.8
29	月	さつまいも ごはん	牛乳	さんまのかば焼き アーモンド和え 根菜汁	ごはん 油 さつまいも さとう でん粉 アーモンド	牛乳 さんま 生揚げ	にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく キャベツ ほうれんそう	660	24.4
30	火	スクール メロン	牛乳	ハムエッグ キャベツのクリームシチュー バイン	パン バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ハム たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ バイン	638	27.3
							基 準 栄 養 量	650	25.0
							平 均 栄 養 量	654	27.0

◎ はしは毎日持ってきましょう。

◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

○ 7月に募集しました「めさせ！給食チャンピオン！！(地場産物を使ったメニューづくり)」は、9月30日まで募集しています。白岡町で収穫される産物を使った料理、自慢のメニューを応募してください。7月の給食たよりに応募用紙がついています。



☆いよいよ運動会です。  
全力でがんばろう！

# 10月献立表

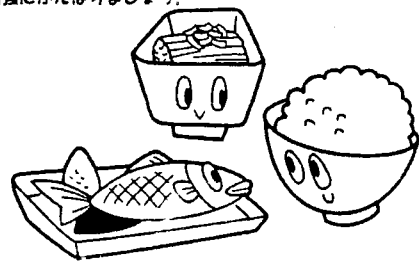
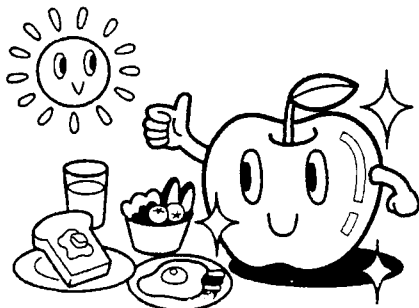
日	曜	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	パン	牛乳	ポテトのオーロラソース焼き コーンサラダ チンゲン菜のスープ	パン ジャがいも 油 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 ツナ とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ とうもろこし	669	23.5
2	木	くりご飯	牛乳	サバの文化干し ピーナッツ和え 白玉汁	ごはん くり ピーナッツ さとう 白玉だんご	牛乳 ぶたにく とうふ サバ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ こまつな	628	27.2
3	金	子供パン	牛乳	焼きそば フランクの鉄板焼き フルーツポンチ	パン 蒸しめん さとう	牛乳 ぶたにく フランクフルト	にんじん ビーマン キャベツ もやし みかん バイン もも こんにゃくダイス	675	24.4
6	月	中華丼	牛乳	焼ききゅうざ ② みかん	ごはん 油 でんぶん さとう 小麦粉	牛乳 ぶたにく えび いか なるとう ずらのたまご	にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく みかん 干しいたけ	652	27.0
7	火	食パン	牛乳	サケグラタン ポトフ	パン バター 小麦粉 油 ジャがいも マカロニ ジャム	牛乳 サケ チーズ ウインナー	たまねぎ グリーンピース にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし	668	28.6
8	水	ご飯	牛乳	メンチカツ ひじきの煮物 なめこ汁	ごはん 油 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 ぶたにく たまご とり にく あぶらあげ ひじき とうふ	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ なめこ だいこん ながねぎ こまつな	693	28.4
9	木	はちみつパン	牛乳	キャベツの薬ームシチュー ほうれんそうと卵のココット 温野菜	パン 油 バター 小麦粉 くり ドレッシング	牛乳 とり にく たまご	たまねぎ ほうれんそう ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	682	28.3
10	金	えびピラフ	牛乳	ささみのコーンフ레이크揚げ 野菜スープ	ごはん バター 小麦粉 コーンフ레이크	牛乳 えび とり にく たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう 干しいたけ	658	28.3
14	火	まいたけご飯	牛乳	チーズはんぺんフライ 蕪風和え みそ汁	ごはん 油 さとう ゴマ 小麦粉 パン粉	牛乳 はんぺん チーズ あぶらあげ たまご とうふ ワカメ	まいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ だいこん ながねぎ	651	26.8
15	水	ぶどうパン	牛乳	チキンドリア コロコロスープ	パン バター ごはん 小麦粉 ジャがいも	牛乳 とり にく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー ブロッコリー	684	24.6
16	木	ご飯	牛乳	アップルバーグ ほうれん草のソテー さつま汁	ごはん パン粉 バター さつまいも	牛乳 ぶた にく たまご とり にく とうふ	たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう とうもろこし ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく	682	29.6
17	金	きつねうどん	牛乳	かき揚げ だいこんおろし煮 みかん	うどん 小麦粉 油	牛乳 ぶた にく なるとう あぶらあげ だいご えび	ほうれんそう にんじん ながねぎ 干しいたけ ごぼう たまねぎ だいこん みかん	686	24.5
20	月	ワカメご飯	牛乳	さかなの竜田揚げ おひたし 豚汁 パチナ	ごはん でんぶん さともいも	牛乳 もうかさめ ぶた にく とうふ かつおおし わかめ	キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ しょうが パチナ	655	27.2
21	火	スクールメロン	牛乳	イカナゲット ② スパゲティナポリタン 卵スープ	パン 油 スパゲティ でんぶん	牛乳 イカ ハム とり にく たまご 粉チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく チンゲンサイ 干しいたけ	653	27.5
22	水	二色ご飯	牛乳	春巻き はんぺんのすまし汁	ごはん さとう 春巻きのかわ	牛乳 とり にく たまご ぶた にく はんぺん	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ ほうれんそう	632	26.9
23	木	ココア揚げパン	牛乳	しんじゅ蒸し ワンタンスープ	パン 油 さとう ココア もち米 ワンタンのかわ	牛乳 ぶた にく とり にく	たまねぎ たけのこ いら 干しいたけ しょうが にんじん もやし キャベツ	663	25.8
24	金	菜のきのこカレー	牛乳	ツナサラダ ヨーグルト	ごはん 油 ジャがいも カレールウ ドレッシング ヨーグルト	牛乳 ぶた にく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	695	21.8
27	月	ご飯	牛乳	ミートコロッケ さつま揚げと大根の煮物 みそ汁	パン 油 さとう ジャがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 さつま揚げ 焼きちくわ とうふ ぶりかけ	いんげん だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ キャベツ	692	23.8
28	火	さきたまライスボール	牛乳	イカのバター焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	パン バター クリーム ジャがいも ドレッシング	牛乳 イカ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん かぼちゃ	638	29.0
29	水	ご飯	牛乳	サワラの西京焼き 肉じゃが ゴマ酢和え キウイフルーツ	ごはん ジャがいも さとう ゴマ	牛乳 サワラ ぶた にく	にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ いんげん もやし きゅうり キウイフルーツ	645	26.7
30	木	くろパン	牛乳	スペインオムレツ 春雨スープ ヨーグルト和え	パン バター さとう ジャがいも 春雨	牛乳 たまご ベーコン チーズ ぶた にく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう バイン みかん なつみかん こんにゃくダイス	664	25.9
31	金	味噌ラーメン	牛乳	肉まん キャベツのソテー	中華麺 油 バター ゴマ 小麦粉	牛乳 ぶた にく ベーコン	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ いら キャベツ とうもろこし	632	24.3

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

☆実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋です。

秋の味覚を楽しみ、スポーツに勉強にがんばりましょう。

基準栄養量	650	25.0
平均栄養量	663	26.4



# 11月献立表

平成20年

白岡町(小学校)

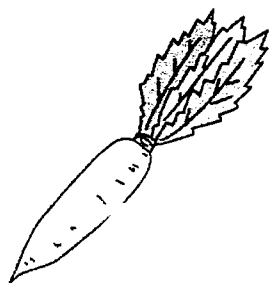
日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal ↓	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
4	火	ごはん	牛乳	干草焼き マカロニサラダ けんちん汁	ごはん 砂糖 さといも マカロニ	牛乳 たまご とうり ぶたにく とうふ ツナ	にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん ながねぎ 干しいたけ キャベツ とうもろこし	668	28.3
5	水	こどもパン	牛乳	ハムカツ キャベツのソテー 洋風かきたまスープ オレンジゼリー	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぷん 油 バター	牛乳 ハム たまご とうり ぶたにく	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	653	28.1
6	木	豚肉とごぼうの煮	牛乳	さばのカレー風味焼き 磯香サラダ みそ汁 柿	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ぶたにく さば かまぼこ 粉チーズ のり	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう えのきたけ きゅうり キャベツ たまねぎ かき	630	28.5
7	金	わかめラーメン	牛乳	揚げぎょうざ ② 中華和え	中華麺 春雨 砂糖 油 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ たまご	にんじん もやし とうもろこし ながねぎ きゅうり キャベツ たけのこ	681	24.5
10	月	ごはん 韓国のり	牛乳	エビフリッター ② パンパンプーサラダ キムチスープ	ごはん 油 ドレッシング でんぷん 小麦粉	牛乳 えび とうふ たまご とうり きのり	もやし きゅうり にんじん キャベツ はくさい キムチ	664	25.1
11	火	さきたまライソール	牛乳	きのこグラタン チンゲンサイのスープ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 とうり 粉チーズ ベーコン とうふ	たまねぎ エリンギ しいたけ ブロッコリー チンゲンサイ にんじん とうもろこし	638	28.1
12	水	焼きおにぎり	牛乳	おつきりこみ チキンカツ オムレットケーキ	焼きおにぎり ほうとうどん 小麦粉 パン粉 オムレットケーキ 油	牛乳 ぶたにく とうふ とうり たまご	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	646	27.0
13	木	ありの実パン	牛乳	ひじき入りハンバーグ グリーンサラダ かぶのカレースープ	パン パン粉 砂糖 ドレッシング カレールウ	牛乳 ぶたにく とうり ひじき たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん かぶ	638	28.8
17	月	わかめごはん	牛乳	ちくわの三色揚げ ウイナーと小松菜のソテー 豚汁	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ちくわ 青のり たまご ウイナー ぶたにく わかめ	こまつな ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ こんにゃく	659	27.9
18	火	黒パン	牛乳	焼きそば フランクフルト鉄板焼き 杏にフルーツ	パン 蒸し中華麺 油 砂糖	牛乳 ぶたにく フランクフルト	にんじん ビーマン もやし キャベツ みかん 黄桃 バイン	689	24.4
19	水	ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツの卵炒め 納豆	ごはん さといも 砂糖 油 ごま油	牛乳 とうり ちくわ さつま揚げ ハム たまご 納豆	にんじん たけのこ こんにゃく キャベツ	629	28.7
20	木	きなこ揚げパン	牛乳	ジャンボシューマイ 白菜スープ みかん	パン 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉	牛乳 きな粉 とうり ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ とうもろこし パセリ みかん	650	28.0
21	金	茶めし	牛乳	かぼちゃコロッケ ほうれん草のごまあえ おでん	ごはん 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 とうふ こんぶ はんぺん ちくわ さつま揚げ うずら卵	かぼちゃ だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ	704	25.6
25	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ 大根とベーコンのきんぴら りんご みそ汁	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 ベーコン ぶたにく とうふ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ りんご	682	25.0
26	水	フルーツサンド	牛乳	ソートとブロッコリーのオムレツ 春雨スープ	パン 砂糖 春雨 ホイップクリーム	牛乳 たまご ツナ とうり 粉チーズ	みかん バイン 黄桃 ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ にら 干しいたけ	676	24.3
27	木	チキンカレー	牛乳	コーンサラダ ブチダノン	ごはん じゃがいも ドレッシング カレールウ	牛乳 チーズポテト とうり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 赤ビーマン とうもろこし ブロッコリー	659	21.9
28	金	肉のうどん	牛乳	まびなごごまフライ ごぼうのホットサラダ	うどん ごま油 砂糖 ラー油 ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく なると まびなご ひじき	にんじん えのきたけ しめじ しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく とうもろこし	620	24.9

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	650	25.0
平均栄養量	658	26.4

11月25日の「大根とベーコンのきんぴら」は地場産物を使った献立の募集から取り入れました！  
材料や作り方は給食だよりにのせてあります。

これからますますうまみがでて、おいしくなるだいこん♪



### <栄養>

根より葉のほうが栄養豊富で、カロテンやビタミンCが多く含まれています。  
根には、消化を助けるジアスターゼなどの酵素が含まれています。

### <選び方>

水分が多い野菜なので、ずっしりと重いものを選びましょう。  
カットされている場合は切り口のきめが細かく、スが入っていないものを選びましょう。  
ひげ根の穴が一直線に並んでいるのは生育状態がよい証拠です。

### <調理のヒント>

上部は甘く、下部は辛い！  
辛み成分のイソチオシアネートは根の上部には少なく、下に行くほど増えます。  
葉に近い上部は固くて辛味が少ないのでサラダや大根おろしに、中心部は甘味があって柔らかいので煮物に、一番下の部分は辛味が強いのでみそ汁の具や漬物にと使い分けましょう。

# 12月献立表

平成20年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	月	食パン (トコナール)	牛乳	フランクフルト鉄板焼き ミモザサラダ わんたんスープ	パン チョコクリーム 油 わんたんの皮	牛乳 フランクフルト たまご とりにく	えだまめ どうもろこし キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ もやし	651	28.5
2	火	五目ずし	牛乳	松風焼き はんぺんのすまし汁 みかん	ごはん 砂糖 パン粉 ごま	牛乳 油あげ たまご とりにく ふたにく とろふ はんぺん	かんぴょう 干しいたけ にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ ほうれんそう みかん	644	29.6
3	水	黒パン	牛乳	かぼちゃの ミートソースグラタン 野菜スープ	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 とりにく ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー はくさい しめじ	613	25.0
4	木	ごはん	牛乳	さけの五色焼き キャベツの煮漬し いり豆腐	ごはん 砂糖 パン粉 ごま でん粉 ごま油 マヨネーズ	牛乳 さけ 油あげ とりにく とろふ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン どうもろこし キャベツ こまつな ながねぎ	671	29.8
5	金	キムチ ラーメン	牛乳	ごま団子 春雨サラダ	中華麺 ごま団子 春雨 ドレッシング 油	牛乳 ふたにく ハム	にんじん はくさい もやし にら どうもろこし きゅうり キャベツ	648	23.7
8	月	焼肉丼	牛乳	みそ汁 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	牛乳 ふたにく とろふ ヨーグルト もずく	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ごんにゃく こまつな	649	26.7
9	火	さつまいも 蒸しパン	牛乳	ミートソーススパゲティ 白身魚チーズフライ キウイフルーツ	蒸しパンミックス スパゲティ さつまいも パン粉 小麦粉 油	牛乳 ふたにく とりにく ホキ たまご	干しいたけ にんにく にんじん たまねぎ パセリ ホールマト キウイフルーツ	678	26.7
10	水	カレー ライス	牛乳	ウインナーオムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん 油 カレールウ ドレッシング じゃがいも	牛乳 ふたにく たまご ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー どうもろこし キャベツ	708	24.9
11	木	揚げパン	牛乳	肉団子のケチャップあん レンコアタン みかん	パン 油 グラニュー糖 春雨 ごま油 でん粉	牛乳 とりにく ふたにく たまご とろふ	にんじん ほうれんそう クリームコーン	658	24.9
12	金	ねぎま うどん	牛乳	かきあげ ほうれんそうのごま和え	うどん 油 さつまいも 小麦粉 ごま 砂糖	牛乳 とりにく なると えび たまご	にんじん こまつな ながねぎ えだまめ たまねぎ ほうれんそう キャベツ	632	26.3
15	月	ピビンバ	牛乳	わかめスープ ブチダノン	ごはん ごま油 砂糖 油	牛乳 ふたにく たまご とろふ チーズデザート わかめ	大豆もやし にんじん だいこん ぜんまい ごんにゃく ほうれんそう にんにく	646	26.6
16	火	こども パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー 白菜のクリームシチュー	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 ふたにく	どうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー しめじ	692	26.1
17	水	さんびら ごはん	牛乳	鶏のからあげ 星いものそばろ煮 みそ汁	ごはん ごま油 砂糖 星いも 油 でん粉 ごま	牛乳 油あげ とりにく ふたにく とろふ わかめ	にんじん ごぼう しらたき しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ	655	28.9
18	木	ミニピザ	牛乳	えびフライ 肉団子スープ デザート	ピザ生地 油 パン粉 春雨 デザート	牛乳 ツナ チーズ えび とりにく とろふ	たまねぎ ピーマン ながねぎ しょうが にんじん はくさい にら たけのこ	626	28.0
							基準栄養量	650	25.0
							平均栄養量	655	26.8

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

12月4日の「さけの五色焼き」は地場産物を使った献立の募集から取り入れました！  
材料や作り方は給食だよりにのせてあります。

知っていますか？

## 食文化



日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

冬至かぼちゃ



冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。(今年は12月21日)昔の人は、真夏の太陽をあびて蓄ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になるまいと信じて、食べるようになりました。

年越しそば



大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「鯛」、よるこぶの「ごんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。



# 1 月 献 立 表

日	曜 日	献 立 名			主 な 材 料 と そ の 働 き			エ ネ ル ギ kcal	たん ぱ く 質 g	
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
9	金	ナキンカレー	コーヒー	ブロッコリーの マヨネーズ焼き	ごはん 油 ジャがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ブロッコリー エリンギ	698	23.1	
13	火	フラワーパン イチゴジャム	牛乳	さつまいものクリームシチュー ささみのピカタ コーンサラダ	パン ジャム さつまいも 油 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とりささみ たまご こなチーズ	にんじん 玉ねぎ しいたけ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	666	29.9	
14	水	わかめ ごはん	牛乳	豚汁 さばのおろしかけ ナムル	ごはん 油 ジャがいも さとう ごま でん粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 さば	にんじん ごぼう 大根 長ネギ しめじ もやし きゅうり	641	26.7	
15	木	クッキング ロール	牛乳	ミネストローネ フィッシュポーション 温野菜	パン ジャがいも マカロニ 油	牛乳 ベーコン たら	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	650	27.1	
16	金	みそ ラーメン	牛乳	バオズ② ヨーグルトあえ	中華めん 油 ごま	牛乳 ぶた肉 バオズ ヨーグルト	しょうが にんにく もやし にら 長ネギ バイン みかん 夏みかん	635	26.6	
19	月	ごはん	牛乳	すきやき風煮 かにつめフライ スイートポテトサラダ	ごはん さとう さつまいも 油 ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 やき豆腐 かにつめフライ	人参 長ネギ えのきだけ 白菜 ほうれん草 とうもろこし えだ豆	689	24.0	
20	火	はちみつ パン	のむ ヨーグルト	たらこスパゲティ ミモザサラダ	パン スパゲティ 油 マヨネーズドレッシング	牛乳 たらこ イカ えび ほたて のり たまご	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし えだ豆 パプリカ	641	22.3	
21	水	ごはん	牛乳	あじフライ こんにゃくソテー みそ汁	ごはん 油 さとう ごま油	牛乳 やきぶた あじ 油揚げ	にんじん 小松菜 とうもろこし しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	676	27.5	
22	木	ココア 揚げパン	牛乳	鶏肉のトマト煮 ワンタンスープ	パン 油 ココア さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ トマト エリンギ もやし キャベツ にら 干しいたけ	665	26.7	
23	金	親子 うどん	牛乳	ちくわの二色揚げ アーモンドあえ	うどん 油 小麦粉 さとう アーモンド	牛乳 鶏肉 なたと たまご ちくわ 青のり	にんじん 長ネギ ほうれん草 もやし キャベツ	622	29.7	
26	月	ひみこ ごはん	牛乳	鮭の塩焼き れんごんの炒め煮 みそ汁 オレンジゼリー	ごはん さとう ごま油 油 ごま	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 豆腐	にんじん れんこん さやいんげん 小松菜 えのきだけ 大根 長ネギ	660	30.6	
27	火	さきたま セシミンパン	牛乳	手作りコロッケ ゆでキャベツ 洋風かきたまスープ 運ハンバーグ	パン ジャがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご 脱脂粉乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ えのきだけ	693	25.0	
28	水	ごはん	牛乳	運ハンバーグ 里いもとイカの煮物 ご汁	小麦粉 砂糖 里芋 ジャがいも	牛乳 油揚げ 大豆 とり肉 ぶた肉	にんじん れんこん 干しいたけ しょうが ごぼう 大根 長ネギ こんにゃく	699	30.4	
29	木	シーフード 焼きそば	牛乳	わかめスープ ウインナーのお茶の葉揚げ 原宿ドッグ	中華めん 油 ごま ごま油 ホットケーキミックス 原宿ドッグ	牛乳 ぶた肉 えび イカ 豆腐 なたと ウインナー	にんじん ビーマン もやし キャベツ 長ネギ	627	28.6	
30	金	かてめし	牛乳	千草焼 すいとん汁 キウイフルーツ	ごはん 油 さとう 小麦粉 ジャがいも	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	にんじん ほうれん草 小松菜 ごぼう 干しいたけ 干しずいき だいこん 玉ねぎ キウイ	651	27.7	
								基 準 栄 養 量	650	24.0
								平 均 栄 養 量	661	27.1

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

## おせち料理クイズ

おせちの「名前」や「意味」を知っていますか？

1月9日の「ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き」は  
地場産物を使った献立から取り入れました。  
材料や作り方は給食だよりにのせてあります。

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、  
気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。  
今年も、子どもたちの健やかな成長と健康を願って、  
安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。

クイズ1

○○のこ  
○○の卵です。

クイズ2

健康で、まめめしく  
食べます。

クイズ3

たたき  
ごほう

クイズ4

ごまめ

クイズ5

こうはく  
なます

**答え**

クイズ1 かずのこ ニシンの卵です。 子供栄養を願います。

クイズ2 くらめめ 健康で、まめめしく食べます。

クイズ3 たたきごほう 長生できるように。

クイズ4 ごまめ 量作を願います。

クイズ5 こうはくなます お祝いや おめでたいことをあらわしています。

# 2月献立表

平成21年

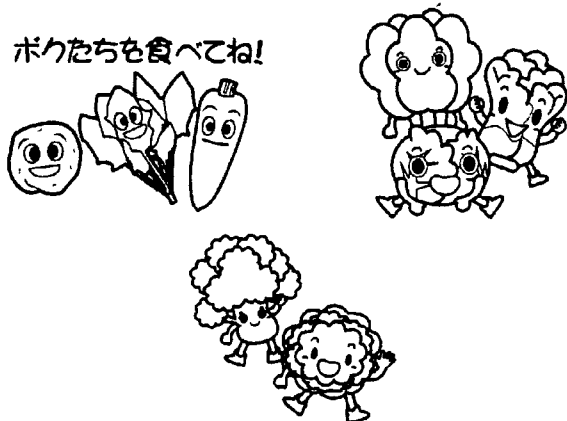
白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	月	クッキングロール	牛乳	白身魚チーズフライ コーンサラダ 肉団子スープ	パン 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング でん粉 春雨	牛乳 ホキ とりにく たまご とうふ	しょうがねぎしいたけにんじん はくさいたけのこにらキャベツ きゅうり とうもろこし	637	28.8
3	火	いりこ菜飯	牛乳	おでん いわしのかば焼き 福豆	ごはん 油 さとう でん粉	牛乳 はんぺん ちくわ さつまあげ うずらの卵 いわし だいず	だいこん にんじん ごんにゃく だいこん葉	659	28.0
4	水	ナン	牛乳	キーマカレー じゃがいものチーズ焼き グリーンサラダ	ナン 油 カレールウ じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン とまと パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	656	30.5
5	木	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き味噌ソース 青菜ソテー 野菜スープ・プチダノン	ごはん さとう でん粉 アーモンド バター	牛乳 とりにく ベーコン プチダノン	こまつな とうもろこし ひよこまめにんにく だいこん キャベツ たまねぎ	613	27.4
6	金	チャーシューめん	牛乳	焼きギョウザ② ごぼうのホットサラダ	中華麺 油 マヨネーズ ギョウザのかわ	牛乳 やきぶた ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんにく ごぼう ごんにゃく とうもろこし	711	23.5
9	月	ご飯	牛乳	サケのゴママヨネーズ焼き 切り干しだいごんの煮物 みそ汁	ごはん 油 マヨネーズ ゴマ じゃがいも	牛乳 サケ ちくわ 油揚げ	切り干しだいごんにんにく しいたけ いんげん こまつな たまねぎ	614	26.8
10	火	はちみつパン	牛乳	シーフードグラタン チンゲン菜のスープ おうとう	パン 小麦粉 バター マカロニ	牛乳 ベーコン エビ イカ とりにく とうふ	たまねぎ グリンピース エリンギ チンゲン菜 にんじん たまねぎ もも	642	27.2
12	木	ご飯	牛乳	しゅうまい チンジャオロースー 春雨スープ	ごはん 油 パン粉 しゅうまいのかわ でん粉 春雨	牛乳 ぶたにく さくらエビ ベーコン	たけのこ ビーマン しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	684	29.5
13	金	えびピラフ	牛乳	鶏肉のコーンフ레이크焼き ジャーマンスープ デザート	ごはん バター パン粉 コーンフ레이크 じゃがいも デザート マヨネーズ	牛乳 エビ とりにく ベーコン 粉チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん ほうれんそう	693	25.9
16	月	だいごんめし	牛乳	さかなのレモン煮 ミモザ和え みそ汁	ごはん さとう 油 でん粉 じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく たまご 油揚げ もうかさま もずく	だいごん にんじん もやし こまつな たまねぎ	633	30.3
17	火	こどもパン	牛乳	ハンバーグおろしきのコース みかんサラダ かぼちゃのポタージュ	パン バター でん粉 さとう クリーム ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ だいこんキャベツきゅうりパセリみかん	686	23.1
18	水	ご飯	牛乳	サワラの照り焼き こまつなたまごとじ 豚汁	ごはん さとう でん粉 さといも	牛乳 サワラ たまご ぶたにく	しょうが こまつな もやし ごぼう だいごん にんじん ねぎ	612	29.3
19	木	きなこと揚げパン	牛乳	コーン蒸し ラビオリスープ	パン 油 さとう でん粉 ラビオリのかわ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく ベーコン きなこと	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ とまと しょうが とうもろこし	691	26.5
20	金	けんちんうどん	牛乳	ソーセージと さつまいものてんぷら ピーナッツ和え	うどん さといも 油 小麦粉 さつまいも さとう ピーナッツ	牛乳 とりにく あぶらあげ ウインナー たまご	にんじん だいごん ごぼう ごんにゃく キャベツ もやし	648	24.7
23	月	ひじきご飯	牛乳	サバの味噌焼き にらたま汁 バナナ	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ひじき サバ たまご	にんじん えだまめ しょうが にら たけのこ	681	29.5
24	火	わかめおにぎり	牛乳	煮込みカレーうどん チーズはんぺんフライ 温野菜	ごはん うどん 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶたにく はんぺん チーズ	にんじん たまねぎねぎしいたけ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	617	24.2
25	水	中華丼	牛乳	春巻き ヨーグルト	ごはん 油 さとう はるまきのかわ でん粉	牛乳 ぶたにく えび イカ なるとうずらのたまご ヨーグルト	にんじん たけのこ はくさい きぬさや しょうが にんにく しいたけ	682	25.7
26	木	コッペパン	牛乳	焼きそば フランクのバーベキューソース 杏仁フルーツ	パン むしめん さとう バター	牛乳 とりにく ぶたにく フランク	にんじん ビーマン もやし キャベツ みかん バイン おうとう かんてん	688	24.7
27	金	ご飯	牛乳	松風焼き ほうれんそうソテー 石狩汁	ごはん パン粉 バター 油 じゃがいも ゴマ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく たまご サケ	ねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ	639	29.6

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	650	24.0
平均栄養量	657	27.1

ポクたちを食べてね!



☆ カゼ・インフルエンザが流行しています。

病気になる前に予防をしましょう。

うがいや手洗いはもちろん!

体の抵抗力や防御力をアップさせる「野菜」や「くだもの」を食事に  
取り入れましょう。

ビタミンCで抵抗力アップ!

みかん・いちご・はくさい・キャベツ・だいごん など

ビタミンAで防御力アップ!

かぼちゃ・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう など

# 3月献立表

平成21年

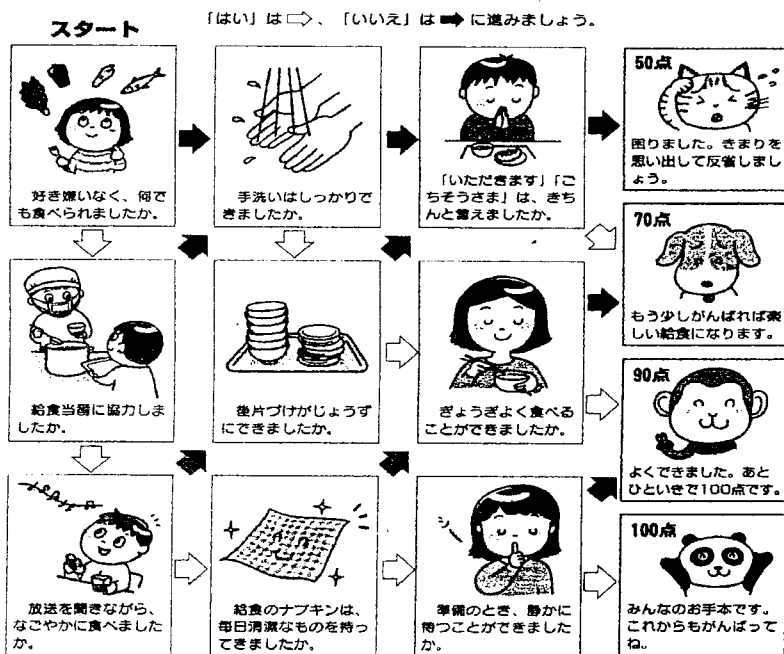
白岡町(小学校)

日	曜	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	月	ハムロール	牛乳	まぐろとポテトのオーロラソース 卵スープ キウイフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油	牛乳 とりこ たまご まぐろ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ キウイフルーツ	653	26.9
3	火	手巻き寿司	牛乳	卵スティック② いかスティック② ウインナー① すまし汁	ごはん さとう 油 ひなあられ	牛乳 たまご いか とりこ ウインナー のり ゆば	にんじん はくさい たけのこ ほうれんそう しめじ	665	31.1
4	水	食パン	牛乳	チーズハンバーグ 白菜のクリームシチュー	パン ジャム じゃがいも 油 小麦粉 小麦粉	牛乳 とりこ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい しめじ	674	26.0
5	木	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ② 里いものそぼろ煮 みそ汁	ごはん 小麦粉 油 さともいも さとう	牛乳 わかめ とりこ ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	634	28.0
6	金	きつねうどん	牛乳	ささかまのてんぷら ごまあえ ピーチゼリー	うどん 小麦粉 油 ごま さとう	牛乳 ぶたにく なたね 油あげ かまぼこのり さくらえび	ほうれんそう にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	664	27.3
9	月	揚げパン	牛乳	菜の花肉団子 せんざり野菜スープ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 ベーコン ぶたにく とりこ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ とうもろこし グリーンピース ながねぎ しょうが	660	26.7
10	火	チャーハン	牛乳	小あじのあんかけ わかめスープ	ごはん 油 さとう 小麦粉 ごま	牛乳 焼き豚 あじ わかめ とうふ なたね たまご	たまねぎ とうもろこし にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ	659	24.8
11	水	スクールメロンパン	牛乳	ペンネグラタン チンゲンサイのスープ オレンジ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 はるさめ	牛乳 とりこ ぶたにく チーズ とうふ	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし チンゲンサイ にんじん オレンジ	657	26.2
12	木	カレーライス	牛乳	ポパイオムレツ ツナサラダ	ごはん 油 カレールウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ツナ たまご チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	706	26.1
13	金	タンメン	牛乳	ミートコロッケ フルーツポンチ	中華麺 油 さとう	牛乳 ぶたにく なたね たまご	にんじん もやし はくさい にら にんにく みかん バイン おうとう こんにゃくダイス	702	23.4
16	月	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズ焼き キャベツのおひたし 筑前煮	ごはん さとう 油 マヨネーズ	牛乳 さけ とりこ ちくわ さつまあげ	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たけのこ にんにく	603	30.3
17	火	こどもパン	牛乳	手作りメンチカツ ワンタンスープ バイン	パン 小麦粉 小麦粉 ワンタンの皮	牛乳 ぶたにく とりこ たまご	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし にら しいたけ バイン	632	29.1
18	水	二色ごはん	牛乳	エビフリッター② 豚汁	ごはん さとう じゃがいも 油	牛乳 とりこ ぶたにく たまご えび	しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ こんにゃく	665	30.4
19	木	さつまいも蒸しパン	牛乳	ミートソーススパゲティ フランクフルト鉄板焼き コーンサラダ	蒸しパンミックス スパゲティ 油 さつまいも	牛乳 ぶたにく とりこ フランクフルト	しいたけ にんにく にんじん たまねぎ パセリ ホールトマト とうもろこし	680	27.5

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

平均栄養量	650	25.0
平均栄養量	661	27.4

## 1年間の給食をふり返ってみましょう



### 季節の食べ物 ~ひしもち~

3月3日は「ひなまつり」です。女の子がいるうちは「ひな人形」を飾り、桃の花やひしもちをそなえて、白酒でお祝いをします。ひな人形には、病気をせずに元気に育ってほしいというおうちの人の願いがこめられています。

ひしもちの3つの色にもそれぞれ意味があります。3月といえば、高い山にはまだ雪が残っていても草や木は新しい芽をつけ、桃の花が咲こうとしています。ひしもちの赤は「桃の花」を、白は「雪」を、緑は「新しい芽」を表しています。私たちの祖先は自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたようです。