

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄色の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
2月	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ、麦、ごまあぶら、サラダ油	ネギ、ショウガ、はくさい、キムチ、にら	596 kcal	はたはたは、秋田県の魚とされています。秋田県で雷が鳴る11月頃に獲れるので「カミナリウオ」とも呼ばれます。
	はたはたのからあげ		はたはた	揚げ油、でんぶん		21.6 g	
	ナムル			ごま油、いとこんにやく、さとう	ぜんまい、もやし、ほうれんそう		
	みかん				みかん		
3火	いしかりごはん	○	さけ、キザミノリ	こめ、押麦、しろごま	さやいんげん	622 kcal	いしかりごはんには、鮭が入っています。
	いとかてんのごまずあえ		いとかてん	しろごま、さとう	はくさい、もやし、にんじん、こまつな	21.9 g	
	こんにやくのもの			ごま油、こんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう		
4水	パエリア	○	とりにく、エビ、いか	こめ、むぎ、アブラ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、ピーマン	596 kcal	サラダのドレッシングに豆乳を入れます。豆乳は、とうふを作る途中でできるおからを除いた後の液体です。たんぱく質という栄養があります。
	たまごスープ		ベーコン、ぶたにく、たまご	アブラ、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ	24.9 g	
	ポテトサラダ		ツナ 豆乳	じゃがいも、さとう	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、たまねぎ		
5木	ふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ、いとけずり、のり	こめ、サラダ油、しろごま		573 kcal	旬のさといもを煮物にします。里芋は、おせち料理にも使われる食材です。
	いかとさといものもの		とりにく、イカ	油、こんにやく、さんおんとう、さといも	ショウガ、だいこん、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ	25.6 g	
	もやしのあまずあえ			しろごま、さとう、ゴマ油	もやし、にんじん、きゅうり		
6金	ひじき入りごはん	○	ヒジキ、とりにく、あぶらあげ	こめ、押麦、アブラ、さとう	ほししいたけ、にんじん	625 kcal	冬が旬のみかんを食べて、かぜを予防しましょう。
	こうやどうふのたまごとし		こうやどうふ、たまご	さとう、でんぶん	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	24.5 g	
	しおもみ			しろごま	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ショウガ		
	みかん				みかん		
9月	メープルアーモンドトースト	○		しょくパン、マーガリン、メープルシロップ、アーモンド、スライスアーモンド		635 kcal	花野菜のサラダには、旬のブロッコリーとカリフラワーを入れます。
	はなやさいのサラダ			さとう、サラダ油	にんじん、きゃべつ、ブロッコリー、カリフラワー	22.7 g	
	サーモンチャウダー		ベーコン、さけ、レンズ豆、調理用牛乳、生クリーム	油、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ		
10火	ホイコーローどん	○	みそ、ぶたにく	こめ、油、さとう、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、きゃべつ、にんじん、ピーマン	619 kcal	旬のりんごを食べて、かぜに負けないようにしましょう。
	いかいりちゅうかサラダ		イカ	しろごま、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	22.6 g	
	りんご				りんご		
11水	にこみうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん	たまねぎ、にんじん、ショウガ、ほししいたけ、こまつな	664 kcal	サモサとは、じゃがいもや野菜などをスパイスで味付けし、皮に包み油で揚げるインドの料理です。
	キャベツのなんばんふう			ゴマアブラ	きゃべつ、にんじん	24.4 g	
	サモサ		ツナ、しらすぼし	揚げ油、じゃがいも、ぎょうざの皮	たまねぎ、きゃべつ		
12木	こぎつねずし	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、しろごま	にんじん、さやいんげん	613 kcal	吉野汁とは、すまし汁にくず粉でとろみをつけた汁です。葛（くず）の産地が奈良県吉野であることから、吉野汁と呼ばれます。
	いかのみそやき		イカ、あかみそ	さとう、しろごま	ショウガ	30.2 g	
	よしのじる			くずでん粉	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきだけ、ネギ		
13金	ごはん	○		こめ		600 kcal	夏から冬が、ほっけの旬です。旬のほっけを味わいましょう。
	ホッケのしおやき		ほっけ			25.1 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな		
	じゃがいもちじる		あぶらあげ	じゃがいも、くずでん粉	にんじん、だいこん、ごぼう、ネギ、こまつな		
16月	こめこぱん	○		こめこパン		621 kcal	給食室手作りのハンバーグを味わいましょう。
	だいちりハンバーグ		ぶた肉、だいち、たまご	油、ぱんこ	たまねぎ、にんじん	30.4 g	
	じゃがいものバターに			じゃがいも、バター			
	やさいスープ		ぶたにく	アブラ、じゃがいも	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、コーン、こまつな		
17火	なめし	○	あぶらあげ	こめ、しろごま	こまつな	619 kcal	肉豆腐には、冬が旬の白菜、ねぎ、こまつなを入れます。
	にくどうふ		ぶたにく、とうふ	アブラ、さとう、しらたき、ふ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、ネギ、こまつな	25.9 g	
	ごまずあえ		わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり		
18水	こうやどうふのそぼろどん	○	ひきにく、こうやどうふ	こめ、押麦、アブラ、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	611 kcal	大根は、全国で栽培されています。冬が旬の大根を味わいましょう。
	ふろふきだいこん		しろみそ	さんおんとう、くずこ	だいこん	24.9 g	
	すましじる		とうふ		たまねぎ、こまつな		
19木	きりぼしだいこんごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、アブラ、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	595 kcal	12月22日は冬至です。冬至メニューとして、かぼちゃとゆずを使います。
	かぼちゃのそぼろに		とりひきにく	さとう、つきこんにやく	ショウガ、たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん	20.4 g	
	はくさいのゆずふうみ			さとう	はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず		
20金	ドライカレー	○	ひきにく、だいち	こめ、むぎ、油、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	671 kcal	グリーンサラダのドレッシングには、ねりごまを使っています。
	グリーンサラダ			さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん	22.1 g	
	りんご				りんご		
23月	ごもくチャーハン	○	エビ、ぶたにく、たまご	こめ、アブラ、ごまあぶら	しいたけ、ネギ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン	686 kcal	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質という栄養がたくさんあります。
	だいちのあげに		だいち	揚げ油、でんぶん、さんおんとう、ごま		25.9 g	
	ワンタンじる		ぶたにく	ワンタンのかわ	ショウガ、ネギ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ		
24火	ごはん	○		こめ		614 kcal	ぶりは、冬が旬です。ぶりは、成長につれ呼び名が変わる出世魚で縁起がよいため、おせち料理にも使われます。
	ぶりのてりやき		ぶり	さとう、でんぶん、しろごま	ショウガ	25.3 g	
	いそかあえ		キザミノリ		はくさい、えのきだけ、ほうれんそう		
	けんちんじる		とうふ	ごま油、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな		
25水	くろざとうパン	○		くろざとうパン		605 kcal	給食室で、1000個以上ものミートボールを作ります。手作りソースでミートボールをおいしくいただきます。
	ミートボール(チーズクリーム)		ぶた肉、調理用牛乳、チーズ	油、ぱんこ、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん	23.9 g	
	こふきいも			じゃがいも			
	トマトのやさいスープ		ベーコン	アブラ	たまねぎ、きゃべつ、しょうが、トマト、パセリ		