

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
28	金	カレーライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	621
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		たまねぎ		
		チキンサラダ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな もやし	す しょうゆ	23.3
				ささみみずに	にんじん		
31	月	にくどん	こめ むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ さけ	697
		ぎゅうにゅう	あぶら		しらたき		
		ピリからみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん	トウバンジャン にぼし	30.1
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		キャベツ ねぎ		
1	火	むぎごはん	こめ むぎ				605
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじフライ	あぶら	あじフライ		しお こしょう ちゅうのうソース	29.3
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
2	水	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ	625
						かつおぶし	
		ツイストパン	ツイストパン				28.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3	木	キッシュオムレツ	あぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	605
		ラタトゥイユ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん トマト	しお こしょう ケチャップ	
		こめこのシチュー	バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	なす ズッキーニ	コンソメ	27.7
			こめこ		にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
4	金	むぎごはん	こめ むぎ				595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりつつたおろしのソースがけ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが だいこん レモン	しょうゆ さけ にぼし	23.8
		チンゲンサイのソテー	あぶら		チンゲンサイ もやし にんじん	しお こしょう ちゅうかだし	
7	月	たまねぎのみそしる		とうふ みそ	にんじん たまねぎ	にぼし	605
				あぶらあげ	こまつな ねぎ		
		ビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく	しょうゆ コチジャン	27.1
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	いりたまご	にんじん こまつな もやし	トウバンジャン	
8	火	トックいりスープ	トック ごまあぶら	ぎゅうにゅう			634
			かたくりこ	とりにく	にんじん だいこん にら ねぎ	しょうゆ しお	
						ちゅうかだし ガラスープ	580
9	水	むぎごはん	こめ むぎ				589
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	25.6
		きりぼしだいこんのにももの	あぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
10	木	いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく	にぼし	615
					ねぎ		
		くろパン	くろパン				23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11	金	マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	630
		コーンサラダ	あぶら さとう	チーズ			
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	28.9
					にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
12	土	マーボーラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とうふ みそ	こまつな	チキンブイヨン	634
		ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん	トウバンジャン しょうゆ	
		はるまき	あぶら	はるまき	たけのこ にら ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかだし ガラスープ	22.7
		きゅうりともやしのナムル	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
13	日	むぎごはん	こめ むぎ				615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ	27.1
		ひじきのいために	あぶら さとう	だいず ひじき やきちくわ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
14	月	けんちんじる	さといも	とうふ とりにく	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ しお みりん	630
					ごぼう ねぎ	かつおぶし	
		ガパオライス	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく とりにく	にんにく ピーマン あかパプリカ	オイスターソース しょうゆ	28.9
		ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ		たまねぎ しめじ	さけ みりん	
15	火	フォーのスープ	クイッティオ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう	665
		ヨーグルト		ヨーグルト	こまつな	ちゅうかだし ガラスープ	
		むぎごはん	こめ むぎ				29.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	水	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	694
		ブロッコリーのごまずあえ	ごまあぶら さとう ごま		ブロッコリー	す しょうゆ	
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	にぼし	24.9
					こんにやく ねぎ		
17	木	ひよこまめとチキンのトマトにこみ	こめ むぎ あぶら			しお ラスエルハヌート コンソメ こしょう	694
		ぎゅうにゅう	ハヤシルウ	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト	トマトピューレー ウスターソース さけ	
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう			24.9
		グレープゼリー	あぶら	フランク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
18	金		グレープゼリー		にんにく	チキンブイヨン	

日 曜	日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
16	水	ロールパン	ロールパン				621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やきフランク		フランク			
		やさいサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん もやし	しょうゆ す	22.7
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう	
17	木	むぎごはん	こめ むぎ				635
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけザンギ	かたくりこ こむぎこ	さけ	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ	26.0
			ごま		さやいんげん		
18	金	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	にぼし	644
		しょくいくのひ あいちけん					
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.0
		みそかつ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく みそ		しょうゆ さけ みりん かつおぶし	
24	木	キャベツとほうれんそうのおひたし	あぶら ごま		キャベツ ほうれんそう もやし	しお こしょう	662
		とうがんじる		とりにく とうふ	こまつな ねぎ	しょうゆ みりん かつおぶし	
					とうがん にんじん	しお	
		てんどん	こめ むぎ さとう さつまいも	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	28.0
		ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら			みりん	
25	金	ぎょうじしょく じゅうごやこんだて					680
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	さんま		しょうゆ みりん	25.1
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし かんぴょう	しょうゆ	
28	月	おつきみだんごじる	ごまあぶら さといも かぼちゃもち	とりにく	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	
		むぎごはん	こめ むぎ				611
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのごまだれがけ	かたくりこ あぶら	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	
			さとう ごま				24.9
29	火	こまつなとさつまあげのソテー	あぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	
		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	654
		ハヤシライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ				22.7
		はるさめいりやさしいため	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
30	水		はるさめ	ベーコン	もやし	ちゅうかだし	
		にくうどん	じごなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	635
		ぎゅうにゅう				かつおぶし	
		やさいとひじきのかきあげ	さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう			
		こまつなともやしのおひたし		ひじき	たまねぎ にんじん	しお	27.3
					こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

* 4月よりごはんの記載名がむぎごはんと変わっていますが、内容は以前と同じです。

🍴 食育の日の献立紹介 🍴

毎月19日は食育の日

今月は愛知県で有名な「味噌カツ」です。

「味噌カツ」は、揚げたとんかつに赤味噌ベースの甘辛い味噌だれをかけた、名古屋発祥の料理です。東海地方では古くから豆味噌（ハ丁味噌）を中心とした赤味噌文化が根付いており、この伝統的な調味料を活かした新しい料理が次々と生まれました。その中で、サクサクに揚げたとんかつに甘辛い味噌だれを合わせるという発想が生まれ、現在の味噌カツへと発展しました。付け合わせには千切りキャベツが添えられるのが定番で、さらにご飯の上にのせて「味噌カツ丼」として食べられるスタイルも広く親しまれています。

味噌カツ

材料（給食の分量×4人分）

豚ロース切り身

160g（1人40g）

食塩

0.8g

こしょう

少々

薄力粉

8g

卵

20g

パン粉

35g

油

【味噌だれ】

赤味噌

8g

こいくちしょうゆ

4g

酒

8g

みりん

6g

砂糖

4g

水

適量

作り方

①豚肉に塩、こしょうで下味をつける。

②薄力粉、卵でバターをつくる。

③豚肉に②、パン粉をつけて色よく揚げる。

④調味料を合わせて煮立て、味噌だれをつくる。

⑤揚げたとんかつに味噌だれをかける。

