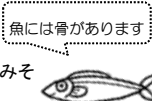




ひ に ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょう め い				ー ロ メ モ			主な使用食材の 予定産地	
		主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
12 金	ごはん さけふりかけ 牛乳 てりやきチキン コロコロスープ	ごはん じゃがいも・オリーブ油	牛乳 さけふりかけ てりやきチキン ぶたにく・だいず	きやべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ	やさいブイヨン・塩・こしょう	コロコロスープは、芋、大豆、肉、野菜が入った栄養満点のスープです。	629	28.0	1.3	じゃがいも 北海道・長崎 たまねぎ 北海道
15 月	ごはん にくじゃがに えびしゅうまい	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにゃく	しょうゆ・みりん	じゃがいもに含まれる炭水化物は、体を動かすエネルギーになります。またビタミンCも豊富です。	620	21.6	1.7	にんじん 千葉・群馬他 だいこん 関東・四国他
16 火	あげパン クリームシチュー アーモンドミニフィッシュ	牛乳 パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりにく・スキムミルク・牛乳 アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう	今日のあげパンは、オールパンを使っています。小麦の胚芽や皮の部分が入っていて食物繊維が豊富です。	643	26.7	2.2	ねぎ 関東・東北他 きやべつ 神奈川・愛知他
17 水	ごはん マーボー豆腐 いそかあえ ぶどうゼリー	牛乳 ごはん でんぶん・さとう・ごま油・ラー油 さとう ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ のり	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きやべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ	いそかあえは、のりで和えています。のりは、ビタミンやミネラルが豊富です。	612	25.1	2.0	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 東北・関東
18 木	ごはん しそひじき すきやきふうに あつやきたまご	牛乳 ごはん ふ・さとう・油	牛乳 しそひじき ぶたにく・とうふ あつやきたまご	かんてん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	すき焼き風煮に入っている麩は、小麦粉のグルテンから作られます。高たんぱくで低カロリーです。	633	27.6	2.5	しょうが 四国 にんにく 東北
19 金	ごはん さばのなんばんづけ えびないっぱいみそしる いちご	牛乳 ごはん でんぶん・さとう・オリーブ油・油 じゃがいも	牛乳 さば とうふ・わかめ・みそ 	ねぎ だいこん・たまねぎ・はくさい・もやし いちご	しょうゆ・酒・す・しょうが・いちみつがらし さばぶし	今日は、えびな(かながわ)産品学校給食デーです。地場産の食材をたくさん使った献立です。	649	28.6	1.9	ピーマン 東北・関東 はくさい 茨城
22 月	ごはん ツナそぼろ さつまじる ぼんかん	牛乳 ごはん さとう さつまいも・油	牛乳 ツナ・こうや豆腐 とりにく・みそ	にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく ぼんかん	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	ぼんかんは、みかんの仲間です。アジア地域で多く栽培されています。ビタミンCが多いです。	658	27.1	2.3	えのきだけ 長野 こまつな 神奈川・埼玉
23 火	ロールパン ジャージャーめん ナムル プルーンヨーグルト	牛乳 パン めん・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・こまつな・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・す・塩	パンや麺の材料になる小麦粉は、体の体温を上げて免疫力をアップする働きがあります。	665	26.3	3.5	さつまいも 千葉・茨城 もやし 海老名
24 水	ごはん じゃがいものでりに きやべつのにびたし	牛乳 ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう・油 さとう	牛乳 ぶたにく 油あげ	たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん きやべつ・えのきだけ・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・みりん	豚肉は、肉類の中でもビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、疲労回復に効果的です。	679	22.9	1.4	コーン 北海道 えだまめ 秋田
25 木	むぎごはん カレー まめサラダ キャンディチーズ	牛乳 おおむぎ・ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース えだまめ・コーン・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す	おおむぎは、白米よりビタミンや食物繊維が豊富です。ビタミンB1は疲労回復などの効果があります。	674	23.5	2.5	いんげん 北海道 かぼちゃ 北海道
26 金	ごはん さけのおやき わふうチャプチェ みそしる	牛乳 ごはん さとう・ごま・ごま油 じゃがいも	牛乳 塩さけ ぶたにく わかめ・みそ 	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しらたき だいこん・ねぎ・えのきだけ	しょうゆ・酒・にんにく・塩・こしょう さばぶし	鮭は、昔から日本人が好んで食べる魚で、タンパク質の必須アミノ酸が多く含まれています。	628	30.1	3.1	しめじ 長野 グリーンピース 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一 口 メ モ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
29 月	ごはん ぶたにくやさしみそいため あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ こめこぎょうざ	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが	揚げ米粉ぎょうざの皮は、米粉を使っています。油で揚げることで、食感がよく仕上がります。	685	22.4	1.6	たけのこ 熊本・福岡他 いちご 海老名他
30 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさしいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさしいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜をトマトケチャップなどの調味料でじっくり煮込んで作ります。	684	24.8	2.5	ぼんかん 四国・九州他 りんご 青森
31 水	ごはん ほきコーンフライ ソースがけ けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 のりつくだに ほきコーンフライ とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・塩・さばぶし	ほきコーンフライは、衣にコーンフレークが使っており、手作りソースがかけられます。	632	26.6	2.0	おうとう 山形・青森 パイナップル タイ

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

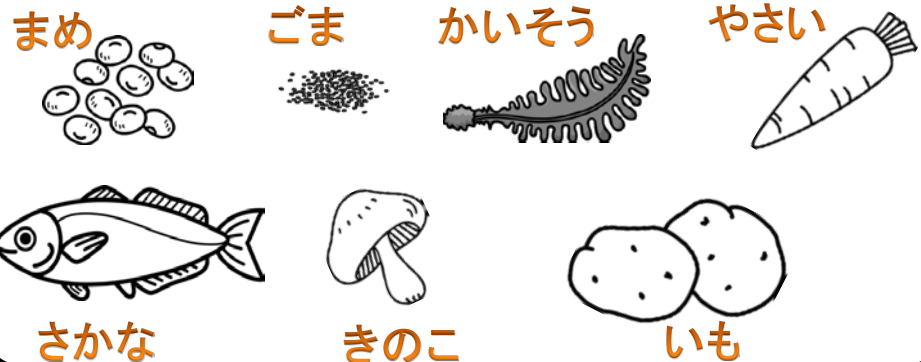
【和食とは何か】

『和食』は、『日本人の伝統的な食文化』として『ユネスコ無形文化遺産』に登録されています。和食は、食材を季節に合わせて変えることや料理の手法、構成、盛り付ける器、食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事とのかわりなど、日本の伝統的な食文化に含まれています。

中でも、健康的な食生活を生み出す日本型の食事は、ご飯に一汁三菜を合わせたものです。一汁三菜は、汁もの、主菜、副菜、副々菜のことで、多様なおかずを組み合わせることにより栄養素のバランスが良くなります。また、食材が持つおいしさや、だしのうま味を生かすことで、塩分の摂取を抑えることもできます。

家庭の献立にもぜひ取り入れてほしい食材 『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』

まめ・ごま・かいそう(わかめ)・やさしい・さかな・きのこ(しいたけ)・いもには、不足しやすい栄養素が豊富に含まれています。和食に合った食材で、取り入れることで栄養のバランスが良い献立になります。給食でもよく取り入れます。日々の食事に、取り入れてみましょう。



『給食のレシピ紹介 すきやき風煮』

【材料 4人分】

・豚もも小間	250g	・ふ	12個
・焼き豆腐	1丁	・砂糖	大さじ4
・白滝	1袋	・しょうゆ	大さじ5
・しめじ	1パック	・酒	小さじ2
・長ねぎ	1本	・油	適量
・白菜	4〜5枚	・水	適量

【作り方】

- ① 野菜としめじは食べやすい大きさに切る。
 - ② 白滝はあく抜きをする。
 - ③ 焼き豆腐は、一口大に切る。
 - ④ 豚肉を油で炒め、酒を入れる。
 - ⑤ 野菜・しめじ・白滝・焼き豆腐を入れ、調味料を加え煮込んで、野菜がやわらかくなったら、ふを入れる。
- ※調味料は、給食用です。ご家庭で調節してください。

給食では、しめじを使いますが、しいたけやまいたけでもおいしくできます。野菜を煮込むことでたっぷり食べられます。

『まごはやさしい食材』

※やさしい・きのこ・豆腐(豆製品)が入っています。

【えびな(かながわ) 産品学校給食デー】

1月の『えびな(かながわ) 産品デー』では、海老名産みそ、もやし、いちご、米、そして神奈川県産の大根、さばを取り入れる予定です。地場産のよいところは、新鮮で栄養価が高く、生産者がわかり、安心して食べられること。また、流通のコストがかからずエコであること。このようなことから、給食でも、地場産の食材を、積極的に取り入れています！



さけ チリ
さば 神奈川
ほき チリ他
豚肉 千葉・青森・ 静岡県
鶏肉 岩手・宮崎他
牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形
米 神奈川・山形
1月の海老名産 ～食材紹介～
・米 ・みそ ・もやし ・いちご
セルピナの ロールパン (6年生)
・30日 中新田小 ・31日 門沢橋小