

給食だより



ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは体の中で作ることができないので、食べ物からしっかりとることが大切です。体の調子を整えたり、脳の働きをサポートしたりと、毎日の健康に欠かせない栄養素です。不足しないように、普段の食事で意識して取り入れていきましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

郷土料理のご紹介

今月は、新メニューで岐阜県の郷土料理である「鶏ちゃん（けいちゃん）」が登場します。「鶏ちゃん」はジギスカンをまねて作られたのが始まりとされ、誕生は1950年頃とされています。1960年頃から地元の精肉店や飲食店が独自に味付けを改良し、地域色豊かな「鶏ちゃん」が各地で生まれました。レシピは食育だよりに掲載しています。動画もYouTubeにて視聴できますので是非ご覧ください。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (水) 17 (金)	504	ごはん	 鶏ちゃん (けいちゃん) スパゲティサラダ けんちん汁	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、合わせ味噌、濃口醤油 酒、みりん、三温糖、にんにく、生姜、キャノーラ油 サラスパ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン マヨネーズ、濃口醤油 厚揚げ、大根、人参、えのき、こんにゃく 小ネギ、かつお節、濃口醤油	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、合わせ味噌、濃口醤油 酒、みりん、三温糖、にんにく、生姜、キャノーラ油 サラスパ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン マヨネーズ、濃口醤油 厚揚げ、大根、人参、えのき、こんにゃく 小ネギ、かつお節、濃口醤油	鉄 ヨーグルト	牛 乳
2 (木) 15 (水) 31 (金)	509	キーマカレー	米、牛・豚ミンチ、南瓜 玉ねぎ、人参、しめじ、塩 コショウ、トマト缶、三温糖 にんにく、カレールウ	ハワイアンサラダ ポテトスープ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン、塩 コショウ、パイン缶、米酢、三温糖、キャノーラ油 じゃが芋、木綿豆腐、えのき、もやし、小松菜 鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛 乳
3 (金) 22 (水) 30 (木)	457	食パン	付)ブルーベリージャム 付)ブルーベリージャム	タンドリーチキン 南瓜サラダ ミネストローネ	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖 カレー粉、鉄ヨーグルト 南瓜、人参、胡瓜、レーズン、ロースハム コーン、マヨネーズ ウインナー、トマト、じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛 乳
6 (月) 21 (火)	477	ごはん	 鮭の塩焼き 大根と厚揚げのうま煮 春雨汁	鮭、塩、酒 大根、厚揚げ、牛肉、じゃが芋、人参、しめじ、酒 こんにゃく、小ネギ、濃口醤油、三温糖、ごま油 オイスターソース 春雨、白菜、人参、えのき、かまぼこ、薄口醤油 かつお節、小松菜	鮭、塩、酒 大根、厚揚げ、牛肉、じゃが芋、人参、しめじ、酒 こんにゃく、小ネギ、濃口醤油、三温糖、ごま油 オイスターソース 春雨、白菜、人参、えのき、かまぼこ、薄口醤油 かつお節、小松菜	キウイ	牛 乳
7 (火) 16 (木)	511	にゅうめん	そうめん、鶏肉、高野豆腐 白菜、人参、えのき、塩 干椎茸、かつお節、みりん 濃口・薄口醤油、三温糖 小ネギ、ごま油、酒	ツナサラダ ゆかりポテト	ツナ缶、卵、キャベツ、人参、コーン、チーズ マヨネーズ フライドポテト、ゆかり	バナナ	牛 乳
8 (水) 23 (木)	541	高菜ごはん	米、高菜、コーン缶 濃口醤油、三温糖 ごま油、白ごま	からあげ マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、片栗粉 キャノーラ油 マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン マヨネーズ 木綿豆腐、キャベツ、人参、えのき、出し昆布 合わせ味噌、小松菜	バナナ	牛 乳
9 (木) 24 (金)	518	ごはん	付)ふりかけ 付)ふりかけ	トマト肉じゃが ひじきサラダ みそ汁	牛肉、トマト、高野豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、酒 人参、濃口醤油、三温糖、キャノーラ油、グリーンピース 干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン ごまドレッシング 厚揚げ、大根、人参、えのき、かつお節、小松菜 合わせ味噌	キウイ	牛 乳
10 (金) 27 (月)	469	焼きうどん	うどん、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、人参、もやし ピーマン、キャノーラ油 酒、お好みソース、青のり 焼きそばソース、かつお節	さつまいもサラダ わかめスープ	さつまいも、胡瓜、人参、コーン、レーズン チーズ、ロースハム、マヨネーズ カットわかめ、玉ねぎ、木綿豆腐、鶏肉、えのき 鶏ガラの素、薄口醤油、小松菜	バナナ	牛 乳
13 (月) 28 (火)	519	食パン	付)ブルーベリージャム 付)ブルーベリージャム	和風ミートローフ 人参サラダ きのこスープ	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、片栗粉、玉ねぎ、人参 ごぼう、パン粉、濃口醤油、酒、三温糖 人参、胡瓜、レーズン、コーン、ミカン缶 米酢、三温糖、キャノーラ油、白ごま ソフト豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき 牛乳、薄口醤油、パセリ、コンソメ	きなこ ヨーグルト	牛 乳
14 (火) 29 (水)	478	ごはん	 鮭のゴマ味噌焼き ポテトサラダ かしわ汁	鮭、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、白ごま じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン コーン、マヨネーズ 鶏肉、キャベツ、人参、えのき、しめじ、小ネギ かつお節、薄口醤油	鮭、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、白ごま じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン コーン、マヨネーズ 鶏肉、キャベツ、人参、えのき、しめじ、小ネギ かつお節、薄口醤油	オレンジ	牛 乳