

日	曜	献立名	献立のねらい	食品名			上：エネルギー 下：たんぱく質
				黄 (熱や力のもととなる)	赤 (体を作るもととなる)	緑 (体の調子を整える)	
1	金	コッペパン	【バランスよく食べる】 2年1組のみなさんはKPルームにおいて一食の選択給食を行います。事前に21種類のメニューの中から栄養バランスを考えて9種類を選び、オリジナル(自分だけ)の献立を作っています。当日は友達と話をしながら楽しく食べてほしいと思っています。	小麦粉 ショートニング 砂糖			
		鶏肉のから揚げ		片栗粉 油	鶏肉		879 キロカロリー
		ほうれん草のサラダ ドレッシング		ドレッシング(油)		ほうれん草 キャベツ コーン 人参	31.3g
		コーンスープ		じゃが芋	ベーコン ホワイトソース 牛乳	玉ねぎ クリームコーン	
		牛乳			牛乳		
4	月	わかめご飯		精白米 ごま	わかめ		
		鮭の塩こうじ焼き	【頭の働きを良くする食材を理解する】		鮭		734 キロカロリー
		チンゲン菜の和えもの	チンゲン菜や人参などの緑黄色野菜は抗酸化作用を多く含んでおり、脳を活性化させる働きがあります。	砂糖		チンゲン菜 キャベツ パプリカ	31.9g
		豚汁			豚肉 うすあげ みそ	大根 人参 白菜 ごぼう こんにゃく ねぎ	
		牛乳			牛乳		
5	火	鶏ごぼうどんぶり	【頭の働きを良くする食材を理解する】	精白米 砂糖 油	鶏ひき肉	ごぼう 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん しょうが	721 キロカロリー
		鯖の塩焼き	ほうれん草や人参などの緑黄色野菜は抗酸化作用を多く含んでおり、脳を活性化させる働きがあります。		鯖		
		ほうれん草の白和え	【白和えについて理解して食べる】 豆腐をゆでた後、スチームしたほうれん草やしめじと和えます。砂糖、しょうがやごまと一緒に和えています。豆腐や野菜に含まれるたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどで栄養豊富な料理です。	ごま 砂糖	豆腐	ほうれん草 人参 しめじ	29.6g
		牛乳			牛乳		
6	水	ご飯	【頭の働きを良くする食材を理解して食べる】	精白米			
		鶏肉のガーリック揚げ	ナムルに入っている野菜はスチームしています。スチームすることで栄養素の損失が少ないことに加え、かむ回数が増えることにより、脳が覚醒し頭の働きが良くなると言われています。	でんぷん 油	鶏肉	にんにく	777 キロカロリー
		ナムル		ごま ごま油		もやし 大根 人参 小松菜 にんにく	31.5g
		キムチ豆腐		でんぷん	豆腐 豚肉	白菜キムチ 玉ねぎ 人参 もやし ニラ 干しいたけ にんにく しょうが	
		牛乳			牛乳		
18	月	ご飯	【頭の働きを良くする食材を理解して食べる】	精白米			
		鯖のみそやき	豚肉やこんにゃくはかみごたえがあり、何回もかむことによって飲み込むことができます。かむ回数が増えることにより、脳が覚醒し頭の働きが良くなると言われています。		鯖 みそ 白みそ		740 キロカロリー
		大根なます		砂糖	うすあげ ごま	大根 人参 干しいたけ	32.2g
		じゃが芋の煮もの		じゃが芋 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	
		牛乳			牛乳		
19	火	たこめし	【兵庫県の郷土料理を理解する】	精白米 砂糖	たこ うすあげ	人参	
		地鶏の塩焼き	緒方先生、佐々木先生のふるさと、兵庫県の郷土料理や兵庫県で生産された食材を取り入れた料理を出します。		鶏肉		710 キロカロリー
		ごま和え	たこは明石で水揚げされたもので、身が引き締まり歯ごたえがあり、ほんのりした甘味があります。	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ 玉ねぎ	31.2g
		にゅうめん		そうめん	みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ	
		牛乳			牛乳		
20	水	ご飯	【冬至の日に食べる料理を理解して食べる】	精白米			
		鯖のゆずみそがけ	冬至の日は寒い冬を元気に過ごすこと、今後の1年を健康に過ごすことができるように、ゆず湯に入ったり、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べたりします。給食ではゆず味噌やかぼちゃの煮物を作ります。	砂糖	鯖 白みそ みそ	玉ねぎ ゆず	717 キロカロリー
		ゆで野菜				キャベツ 人参 小松菜	29.6g
		かぼちゃの煮物		砂糖 片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ	
		牛乳			牛乳		
21	木	コッペパン	【バランスよく食べる】	小麦粉 ショートニング 黒砂糖			
		ローストチキン	2年2組のみなさんはKPルームにおいて一食の選択給食を行います。事前に21種類のメニューの中から栄養バランスを考えて9種類を選び、オリジナル(自分だけ)の献立を作っています。当日は友達と話をしながら楽しく食べてほしいと思っています。		鶏肉	にんにく しょうが	708 キロカロリー
		キャベツとコーンのサラダ ドレッシング				キャベツ 人参 コーン 小松菜	27.9g
		野菜スープ			ベーコン	しめじ えのきたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	
		牛乳			牛乳		