

日	曜	こんだて	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g	
11	火	牛乳 七草ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 すまし汁	669	25.7	17.0	
12	水	牛乳 黒糖パン ちゃんぽん 揚げしゅうまい	620	28.5	21.7	
13	木	牛乳 キムチポックンパ トック ナムル	629	24.4	19.1	
14	金	牛乳 麦ごはん きびなごフライ チンゲン菜の炒め物 のっぺい汁	614	23.8	19.0	
17	月	牛乳 麦ごはん アジフライ キャベツのソテー 豚汁	645	25.3	19.7	
18	火	牛乳 ごはん ブルコギ わかめ卵スープ	586	23.3	16.4	
19	水	牛乳 ねじりパン キャベツのメンチカツ カリフラワーとブロッコリーのサラダ かぶとほうれん草のチャウダー 【食育の日】	645	23.7	29.6	
20	木	牛乳 ごはん おでん 白菜の炒め物 かなぎの佃煮	650	28.1	18.6	
21	金	牛乳 ポークカレー フルーツ盛り合わせ	718	22.7	19.5	
24	月	牛乳 弥生赤飯 筑前煮 小松菜のごま炒め	592	25.1	16.9	
25	火	牛乳 麦ごはん レバーのみそナッツがらめ ブロッコリー ワンタンスープ	685	30.1	21.3	
26	水	牛乳 ライ麦パン ハンバーグきのこソース 粉ふきいも 野菜スープ	648	26.7	26.6	
27	木	牛乳 麦ごはん サバの竜田揚げ かつお菜の煮びたし 呉汁	652	28.6	19.4	
28	金	牛乳 ごはん 水炊き 切り干し大根の炒め煮	602	25.1	13.3	
31	月	牛乳 麦ごはん めざし おから みそ汁	617	20.2	18.1	
臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。			平均栄養量	638	25.4	19.7
			基準栄養量	650	26.0	19.5

毎月19日は
食育の日

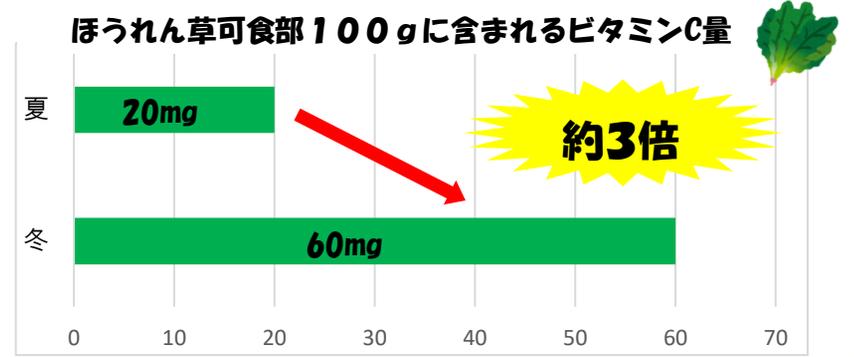
令和3年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」

健康を考えた献立 「旬の野菜」

野菜がおいしく食べられる時期や、収穫量が多い時期のことを「旬」といいます。旬の野菜は、供給量が多くなるため価格が下がりやすくなったり、含まれる栄養素の量が増えたりとうれしいことづくしです。そのため、給食では旬の野菜を多く取り入れています。

～ 栄養価を比べてみると～

ほうれん草は、旬の冬に採れたものは、旬ではない夏に採れたものに比べビタミンCの含有量が約3倍多くなります。日本食品標準成分表2020年版（八訂）では「夏採り」と「冬採り」で成分値の記載が分かっているほど、季節によって栄養価の変動が大きい成分もあります。



冬野菜の特徴

冬に旬を迎える野菜の特徴は、糖度の高い野菜が多いことです。これは、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。いいことづくしの冬野菜です。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



1月の献立より かぶのチャウダー

材料（4人分）

- かぶ … 160g
- ベーコン … 30g
- ほうれん草 … 60g
- たまねぎ … 120g
- にんじん … 40g
- バター … 12g
- 小麦粉 … 12g
- 牛乳 … 100ml
- とけるチーズ … 20g
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 少々
- コーンクリーム … 60g
- 鶏ガラスープ … 240ml

作り方

- ①かぶは1.5cm幅の角切り、たまねぎは薄くスライス、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は下ゆでして2cm幅に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋を火にかけ、バターをとかし、ベーコンを炒める。
- ③野菜を加え、こげないように炒めたら、小麦粉をふるい入れる。
- ④牛乳をすこしずつ加え、ダマにならないようかきまぜる。
- ⑤コーンクリーム、鶏ガラスープを加えてとろみがつくまで煮る。
- ⑥ほうれん草を入れ、Aを加えて味をととのえる。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食未満となるよう配慮しています。また、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。