

		材 料 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ 	熱量
		さいのろの食品 熱や力のもとになる	あかの食品 血や筋肉・骨を作る	みどりの食品 体の調子をとのえる					
		5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類・種実類 脂肪の多い食品	1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物 こんにやく等 ビタミンC 食物繊維		
こんだてめい ◆牛乳は毎日1本（200cc）つきます。		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン		地産地消ウィーク：15日～19日 下線の食品は三川町産です。 ※都合により献立が変わる場合もあります。	幼稚園 小学校 中学校
1月	ごはん・さつまい・野菜のごまサラダ ほっけみりん干し焼き・みかん	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	とりにく なまあげ みそ ほっけ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・だいこん ねぎ・キャバツ きゅうり・みかん とうもろこし	魚へんに花と書いて「ほっけ」と読みます。椎魚が群れて泳いでいる様子 が花のように見えるからと言われています。ほっけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多くふくまれています。	594 752
2火	ごはん・白菜の中華スープ・キムチサラダ 白身魚のチーズフライ・りんご	ごはん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ たら	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ もやし・キャバツ りんご	りんごに含まれるペクチンは皮に多く含まれ、腸の働きを活発にしたり、消化吸収を助ける効果もあります。今月のりんごは、朝日町の「ふじ」です。	611 742
3水	【図書コラボ給食】『甘党仙人』の 【ナイヨウパイツアイ…白菜の中華風クリーム煮】 『ハリーポッターと賢者の石』の【百味ビーンズサラダ】 食パン・ウインナーのロールエッグ・いちごジャム	パン さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく だいず いんげんまめ たまご ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ トマト	しめじ はくさい とうもろこし きゅうり キャバツ・いちご	図書コラボ給食の3回目は、『甘党仙人』の【ナイヨウパイツアイ】と『ハリーポッターと賢者の石』の【百味ビーンズサラダ】です。ナイヨウパイツアイは、中華風のクリーム煮のことで、鶏ガラスープで煮込み、でんぷん粉でとろみをつけています。	632 780
4木	青じそごはん・コーンと卵のスープ 海草サラダ・鶏肉のから揚げ(2個)	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ たまご とりにく	牛乳 かいそう わかめ	にんじん チンゲンサイ しそ	えのきだけ とうもろこし きゅうり・キャバツ もやし・にんにく しょうが	わかめにはヨウ素が豊富に含まれ、基礎代謝を活発にし肥満を予防したり精神を安定させる効果があります。また、カルシウムも豊富で骨や歯を丈夫にし、骨そしょう症を予防します。	614 784
5金	【三川中学校希望献立】 ごはん・いも煮 切干大根のナムル・鮭のチーズ焼き 県産こだわりヨーグルト	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ・ハム さけ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな パセリ	しめじ こんにゃく ねぎ・もやし きりぼしだいこん	今日は三川中学校さんの「鉄分・カルシウムたっぷり献立」です。野菜、大豆製品や乳製品を取り入れたバランスのよい献立になりました。	689 865
8月	【大黒様のお歳夜献立】 黒豆ごはん 納豆汁・切干大根の含め煮・太刀魚フライ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	くろだいず とうふ・みそ なっとう あぶらあげ たちうお	牛乳	せり にんじん	だいこん・なめこ ほしずいき・わらび こんにゃく・えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ・ねぎ	庄内地方では12月9日の夜は大黒様のお歳夜といい、豆やハタハタの料理などを食べて子孫繁栄を願う風習があります。	648 768
9火	【いい歯の日献立】 ゆかりごはん・カリコリ大豆 みそワントンスープ・小松菜のおひたし	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく たまご みそ・だいず	牛乳 にぼし	にんじん こまつな にら あかしそ	キャバツ もやし・ねぎ ほししいたけ しょうが・たまねぎ	ゆかりごはんのあかしそは、ビタミンやカルシウム・鉄分がとても多い野菜です。アレルギーをおこしにくくする効果もあります。	613 784
10水	ごはん・豆腐とほうれん草のみそ汁 焼き肉丼の具・ピザ春巻	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とうふ みそ ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう にら トマト	しめじ・ごぼう ねぎ・にんにく しょうが たまねぎ	玉ねぎには、ねぎの仲間の成分である硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、体温を上げる働きや血液をサラサラにする働きがあります。	654 813
11木	ごはん・チンゲン菜のふわふわ卵のスープ ポテトサラダ・鶏肉のしそみそ焼き	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ	ベーコン たまご とうふ・みそ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ きゅうり とうもろこし しょうが	しそは、カロテンがとても多くふくまれています。また、しその香りの成分は、「ペリラルデヒド」というもので、強い抗菌作用があります。	623 793
12金	ごはん・大根とわかめのみそ汁 いんげんと春雨の炒め煮 かぼちゃのチーズフライ・梅ふりかけ	ごはん・さとう はるさめ でんぷん ごむぎこ じゃがいも こめこ	あぶら ごま マーガリン	ぶたにく なまあげ みそ だいず かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ のり	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	だいこん にんにく しょうが しめじ うめぼし	冬が旬の大根は、葉に近いほうが甘く、根のほうは辛みが強くなります。大根に含まれるビタミンCは、風邪やイライラを予防したり、疲れをとってくれます。	651 806
15月	ごはん・豚肉と大根のうま煮・五目たまご焼き ブロッコリーとコーンのツナサラダ・りんご	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ	ぶたにく なまあげ まぐろ たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	こんにゃく だいこん・りんご キャバツ・しょうが とうもろこし しいたけ・ねぎ	豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとってくれる食材です。特にビタミンB1は豚肉の赤身肉に多く含まれています。	626 828
16火	ごはん・いももち汁・まぐろカツ ほうれん草のごまおかか和え	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく なまあげ かつおぶし まぐろ・だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう・ねぎ ほししいたけ もやし・たまねぎ キャバツ・しょうが	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多く、さらに疲労回復に効果のあるビタミンB1もふくまれています。	607 799
17水	ごはん・チキンヌードルスープ・ハンバーグ 揚げちりめんと小松菜のサラダ	ごはん さとう でんぷん こめこめん	あぶら ごま	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな パセリ トマト	たまねぎ キャバツ レモン・もやし たまねぎ	キャバツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。この他に、ビタミンCも多く含まれます。	622 806
18木	有機つや姫ごはん・みちのく汁 野菜と庄内麩のごま和え 県産豚ロースのソースかつ	ごはん・さとう でんぷん ごむぎこ しょうないふ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ だいず	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん・なめこ こんにゃく ねぎ・キャバツ	有機米とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わずに、環境への負担をできる限り減らして作られたお米です。11月にひきつづき、2回目の三川町の「有機つや姫」です。味わって食べて下さい。	654 785
19金	ごはん・ビーンズポークカレー ミモザサラダ・みかん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら カレールー	ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ・しょうが にんにく キャバツ・みかん とうもろこし	みかんは、日本で生産量が一番多い果物。みかんににはたくさんのビタミンCが含まれ、血管の老化を防ぎ、皮膚や粘膜を丈夫にして風邪の予防に効果的です。	669 837
22月	【冬至献立】 ごはん・とん汁・かぼちゃのそぼろあんかけ 揚げぎょうざ(2個)・ふりかけ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく・みそ なまあげ とりにく まぐろがし たまご・だいず いんげんまめ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ にら まっちゃ	ごぼう・ねぎ だいこん こんにゃく キャバツ・たまねぎ しょうが・えだまめ	昼の時間が一年で一番短い日を「冬至」といい、今年は12月22日。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないといわれています。今日は、「かぼちゃのそぼろあんかけ」にしました。	686 850
23火	【クリスマス献立】 菜めし コーンと卵の中華スープ・タンドリーチキン イタリアンサラダ・チョコシュー	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	たまご とうふ・ハム かつおぶし とりにく たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな きょうな・トマト ひろしまな だいこんば あかピーマン	えのきだけ ほししいたけ ねぎ・だいこん キャバツ・たまねぎ にんにく とうもろこし	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょう。	658 816
24水	ごはん・肉じゃが・ほうれん草のおひたし さばのカレー風味焼き	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごま	ぶたにく さば	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん トマト	たまねぎ こんにゃく キャバツ もやし・しょうが	さばのあぶらは、血をサラサラにしたり、脳の働きをよくして疲れた目にも効果があります。また、体の成長に大切なビタミンB2やDが多くふくまれています。	620 792
25木	ごはん・白菜と生揚げのみそ汁・パリパリ春巻 ごぼうとツナのサラダ・ふりかけ	ごはん・さとう でんぷん ごむぎこ はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ・だいず いわしがし かつおぶし まぐろ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	はくさい ごぼう・キャバツ にんにく・しいたけ たけのこ・たまねぎ ねぎ・しょうが	和食といえばみそ汁が欠かせませんが、みそ汁を食べるようになったのは室町時代からと言われています。みそは地域の気候をいかし、各地で様々なみそが作られています。	653 796