



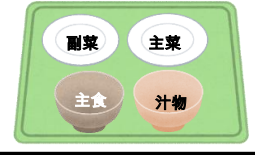
に食べたい作り置き給食レシピ 1食あたりの栄養価

クープイリチー (昆布の炒め煮) 5食分	たんぱく質 3.3g	カルシウム 7.1mg	鉄 0.6mg
----------------------	------------	-------------	---------

①昆布を水に浸けて戻す。こんにやくをゆでてアク抜きする。
油揚げを湯通しする。豚肉をサツとゆでる。材料を切る。
②鍋に油を熱し、こんにやくをよく炒める。昆布、豚肉、だし、酒、黒砂糖を入れ、昆布が柔らかくなるまで煮る。
③にんじん、しぼった油揚げ、醤油を入れて煮る。味がしみたら、ゆでたいんげんなどを加え、仕上げにいりごまをふる。

日	献立	熱や力のもとになる	使われている食品と主な働き	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
8	ごはん	米				
	じゃこと大豆の香味炒め	米油 てんさい糖	大豆 ちりめんじゃこ	塩 カレー粉		
	みそ汁	じゃがいも	えのきたけ ねぎ	生揚げ 麦みそ わかめ	煮干し	
	豚肉のねぎ塩焼き	本みりん 米油	根深ねぎ しょうが	豚肉	塩 味噌 酒 塩	
9	ごはん	米				
	かきたま汁		ワケツ菜 玉ねぎ 干し椎茸	たまご	かつお節 酒 薄口醤油 塩	
	鶏肉のみそ焼き	本みりん	たけのこ さいやいんげん	鶏肉 麦みそ		
	たけのこあらめの煮物	本みりん てんさい糖	たけのこ さいやいんげん	さつま揚げ あらめ	酒 しょうゆ かつお節	
10	ごはん	米				
	わかめスープ		わかめ ねぎ	帆立貝柱水煮 わかめ	薄口醤油 かつお節 薄口醤油 塩	
	魚と野菜の中華風うま煮	片栗粉 米油 てんさい糖	玉ねぎ にんじん たけのこ 絹さや 干し椎茸	魚()	薄口醤油 しょうゆ 米酢 しょうゆ 味噌 オイスターソース かつお節 塩	
	青菜の塩ナムル	ごま油 てんさい糖	青菜 豆もやし にんにく	ごま	塩	
13	ごはん	米				
	みそ汁	じゃがいも	玉ねぎ しめじ 青菜	麦みそ	煮干し	
	鶏肉のカレー風味焼き	本みりん		鶏肉	塩 味噌 カレー粉	
	ひじきと厚揚げの炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	にんじん (コンヤク)	生揚げ 枝豆 ひじき ごま	酒 しょうゆ 酒 かつお節	
14	ごはん	米				
	中華おこわ	米(うるち&もち) ごま油	たけのこ 干し椎茸 しょうが	焼き豚	酒 オイスターソース しょうゆ 塩	
	野菜と豚バラのスープ	米油	きやべつ 玉ねぎ ねぎ	豚肉	かつお節 酒 薄口醤油 塩	
	たまご焼き	グラニュー糖	たまご	たまご	だしパック 塩	
15	ごはん	米				
	くるみいりこ	てんさい糖		くるみ 煮干し	酒 しょうゆ	
	みそ汁	じゃがいも	えのきたけ 根深ねぎ	麦みそ 油揚げ 打ち豆 わかめ	煮干し	
	鶏手羽元のやわらか煮	本みりん てんさい糖	しょうが	鶏手羽元	酒 しょうゆ 米酢 塩	
16	ごはん	米				
	みそ汁	じゃがいも	玉ねぎ しめじ 青菜	生揚げ 麦みそ	煮干し	
	魚のマリネ焼き	グレープシードオイル	にんにく	魚()	塩 味噌 酒 塩	
	切り干し大根の炒め煮	本みりん てんさい糖 米油	にんじん 切干大根 さいやいんげん 干し椎茸	油揚げ 刻み昆布 ごま	酒 しょうゆ かつお節	
17	ごはん	米				
	みそ汁	じゃがいも	玉ねぎ しめじ 青菜	生揚げ 麦みそ	煮干し	
	豚肉のそぼろ丼	米 本みりん てんさい糖 米油	根深ねぎ しょうが	豚肉 赤みそ	酒 しょうゆ	
	かきたま汁		玉ねぎ 青菜 干し椎茸	たまご	かつお節 酒 薄口醤油 塩	
20	ごはん	米				
	ツナの炊き込みピラフ	米 米油 バター	玉ねぎ エリンギ にんにく	まぐろ油漬	薄口醤油 かつお節 酒 しょうゆ 塩	
	ミネストローネスープ	米油	玉ねぎ キャベツ トマト にんにく	白いんげん豆 ペーコン	薄口醤油 かつお節 塩	
	ブレンオムレツ	バター てんさい糖	トマト水煮 玉ねぎ にんにく しょうが	たまご 牛乳	米酢 塩 コショウ ローリエ シナモン	
21	ごはん	米				
	かきたま汁		玉ねぎ 青菜 しょうが	たまご	かつお節 酒 薄口醤油 塩	
	鶏肉のにんにくみそ焼き	本みりん	えのきたけ にんにく しょうが	鶏肉 麦みそ	酒 しょうゆ かつお節 塩	
	おからの含め煮	米油 てんさい糖	玉ねぎ にんじん (コンヤク) ねぎ 干し椎茸	おから 油揚げ	酒 しょうゆ かつお節 塩	

日	献立	熱や力のもとになる	使われている食品と主な働き	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
22	ごはん	米				
	じゃこと大豆の香味炒め	米油 てんさい糖	大豆 ちりめんじゃこ	塩 カレー粉		
	けんちん汁	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう みつば	とうふ 昆布	かつお節 酒 しょうゆ 塩	
	豚肉の生姜焼き	本みりん	しょうが	豚肉	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
23	ごはん	米				
	みそ汁	切り干し大根 ねぎ	麦みそ 打ち豆 わかめ	煮干し		
	炒り鶏	米油 本みりん てんさい糖	たけのこ (コンヤク) にんじん ごぼう さいやいんげん 干し椎茸 しょうが	鶏肉	酒 しょうゆ かつお節	
	ポテトサラダ 果物	じゃがいも マヨネーズ	アスパラ にんじん ()		塩	
24	えんどう豆ごはん	米(うるち&もち)			えんどう豆	酒 塩
	みそ汁	ワケツ菜 玉ねぎ ねぎ	生揚げ 麦みそ わかめ	煮干し		
	魚のフライ	パン粉 米油 薄力粉		魚()	塩 コショウ	
	フレンチドレッシングサラダ (お好みトッピング)	グレープシードオイル てんさい糖	きやべつ きゅうり にんじん		米酢 塩 コショウ	
27	ごはん	米				
	みそ汁	切り干し大根 ねぎ	麦みそ 打ち豆 わかめ	煮干し		
	魚のフライ	パン粉 米油 薄力粉		魚()	塩 コショウ	
	フレンチドレッシングサラダ (お好みトッピング)	グレープシードオイル てんさい糖	きやべつ きゅうり にんじん		米酢 塩 コショウ	
28	ごはん	米				
	みそ汁	切り干し大根 ねぎ	麦みそ 打ち豆 わかめ	煮干し		
	魚のフライ	パン粉 米油 薄力粉		魚()	塩 コショウ	
	フレンチドレッシングサラダ (お好みトッピング)	グレープシードオイル てんさい糖	きやべつ きゅうり にんじん		米酢 塩 コショウ	
29	ごはん	米				
	みそ汁	切り干し大根 ねぎ	麦みそ 打ち豆 わかめ	煮干し		
	魚のフライ	パン粉 米油 薄力粉		魚()	塩 コショウ	
	フレンチドレッシングサラダ (お好みトッピング)	グレープシードオイル てんさい糖	きやべつ きゅうり にんじん		米酢 塩 コショウ	
30	ごはん	米				
	みそ汁	切り干し大根 ねぎ	麦みそ 打ち豆 わかめ	煮干し		
	魚のフライ	パン粉 米油 薄力粉		魚()	塩 コショウ	
	フレンチドレッシングサラダ (お好みトッピング)	グレープシードオイル てんさい糖	きやべつ きゅうり にんじん		米酢 塩 コショウ	
31	ごはん	米				
	くるみいりこ	てんさい糖		くるみ 煮干し	酒 しょうゆ	
	みそ汁	じゃがいも	えのきたけ 根深ねぎ	麦みそ 油揚げ 打ち豆 わかめ	煮干し	
	鶏手羽元のやわらか煮	本みりん てんさい糖	しょうが	鶏手羽元	酒 しょうゆ 米酢 塩	



今月から小学部の希望献立があります。お友達と好きな食べ物を選びながら、主食、汁物、主菜、副菜をそろえてみましょう◎

朝食は、前日準備が大切！朝は食事時間を確保しましょう◎

朝食に必要な主な栄養量(目安)～身体測定(2019.1)から算出した栄養摂取基準より～

	エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	鉄
小学部	500～650	16～24	200～300	3～4
中学部	680～750	22～28		
高等学校部	800	26～30		
(単位)	(kcal)	(g)	(mg)	(mg)

朝食の例と栄養量

	エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	鉄
ごはん200g	336	5.6	14	1.2
納豆40g	80	6.6	56	1.3
しらす干し20g	23	4.6	42	0.6
具だくさん豚汁	100	6.8	60	0.8
※煮干しだし(1g)+豚肉(20g)+きやべつ(40g)+にんじん(10g)+じゃが芋(30g)+切干大根(2g)+みそ(8g)				
牛乳100g(1/2杯)	67	3.3	110	0
合計	673kcal	26.9g	282mg	3.9mg

水曜日以外は牛乳が付きまます。牛乳は「体をつくるもとになる」グループに入ります。すぐ食べられる納豆、しらす、牛乳などを前日準備して、朝はごはんのみそ汁を作るだけです