

[1 月 献 立 表]

2021年 1月 0:通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8金	ごはん	麦茶	鮭の岩塩焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	ぎんざげ、鶏肉	精白米、砂糖、油、白玉	だいこん、にんじん、しょうが、 はくさい、かぶ、せり、はこべ、なすな、 ごぎょう、仏のさ、みかん	484 kcal 24.7 g 7.6 g
12火	☆高校リクエスト☆ 焼きとうもろこしご飯	レモンティー	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ(ナムドル) ワナンスープ パニラアイス	牛乳、鶏肉、アイスクリーム、寒天	精白米、油、薄力粉、片栗粉、砂糖、 ごま油、ナムドルドレッシング、 乾燥ワナタン	とうもろこし、レモン、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉葱、はくさい、ぶどう	697 kcal 22.6 g 23.7 g
13水	ナン	ジョア(マスカット)	キーマカレー バリバリサラダ(香味中華ドレ) もものタルト	牛肉、豚肉、味噌、乳酸菌飲料、豆乳	ナン、油、香味中華ドレッシング、 コーンフレーク、砂糖、米粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、マスカット、もも	699 kcal 22.6 g 24.1 g
14木	ごはん 海苔の佃煮 麦茶(中高)	麦茶	豚肉の香草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	のり、豚肉、豆腐、鶏肉、 味噌、寒天	精白米、オリーブ油、油、砂糖、 片栗粉	にんじん、しめじ、しょうが、 さやいんげん、ほうれんそう、玉葱、 アセロラ	558 kcal 25.4 g 16.8 g
15金	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(ポンカン)	豚肉、牛乳、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、春雨、 棒々鶏ドレッシング、米粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 もやし、きぬさや、ニラ、 キャベツ、きゅうり、ぼんかん	634 kcal 20.5 g 21.6 g
18月	ごはん	のむヨーグルト	ハッシュドビーフ カラフルサラダ(サウザンドレ) 型抜きチーズ	牛肉、豚肉、生クリーム、牛乳、 脱脂粉乳、チーズ	精白米、油、薄力粉、砂糖、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、トマト、しめじ、きゅうり、 マッシュルーム、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、ブルーベリー	673 kcal 23.7 g 19.5 g
19火	食パン チーズブレッド	ジョア	豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ(イタリアンドレ) 豆乳スープ 湘南ゴールドゼリー	チーズ、乳酸菌飲料、豚肉、牛乳、豆乳、 ロースハム、ベーコン、寒天	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油、 じゃがいも、イタリアンドレッシング	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、しめじ、ほうれんそう、 湘南ゴールド	649 kcal 24.1 g 28.9 g
20水	ごはん	○	鶏の照り焼き いんげん＆キャベツのサラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 和風ドレッシング	しょうが、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、だいこん、ねぎ	624 kcal 25.7 g 22.1 g
21木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) ゼリーポンチ	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 脱脂粉乳、寒天	スパゲッティ、油、オリーブ油、砂糖、 薄力粉、香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えだまめ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、りんご、洋なし、もも、 ぶどう、いちご	697 kcal 23.6 g 23.4 g
22金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) かぼちゃの味噌汁 果物(いちご)	牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、いちご	609 kcal 23.6 g 21.7 g
25月	☆フランス料理☆ フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 焼きプリンタルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ソーセージ、 卵、脱脂粉乳	フレンチロール、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング、薄力粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 きゅうり	667 kcal 25.0 g 28.4 g
26火	☆中国料理☆ 中華風混ぜご飯 麦茶(中高)	麦茶	中華風チキン 華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚、鶏肉、わかめ、豆腐、 杏仁豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、きゅうり、 グリーンピース、しょうが、にんにく、 ねぎ	538 kcal 24.2 g 18.3 g
27水	☆イタリア料理☆ フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ パンナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 コーンスターチ	フォカッチャ、ニョッキ、 オリーブ油、油、薄力粉、砂糖、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 ほうれんそう	635 kcal 21.4 g 28.7 g
28木	☆ギリシャ料理☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ、 チーズ	ミルクロール、オリーブ油、 フレンチドレッシング、じゃがいも、 砂糖	レモン、にんにく、キャベツ、玉葱、 きゅうり、黄パプリカ、赤玉葱、 にんじん、とうもろこし、いちご	663 kcal 33.7 g 31.6 g
29金	☆タイ料理☆ ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物(バナナ)	鶏肉、卵、牛乳、ロースハム	精白米、油、砂糖、ごま油、春雨	にんにく、玉葱、にんじん、もやし、 ピーマン、赤ピーマン、はくさい、 バナナ、レモン	657 kcal 23.6 g 16.8 g

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごぎょう・・・別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

七草には7種類それぞれに
意味が込められています。

1/24から1/30は『全国学校給食週間』です
25日からの1週間は世界の料理を提供します

25日フランス料理
26日中国料理
27日イタリア料理
28日ギリシャ料理
29日タイ料理

〔 1 月 献 立 表 〕

2021年 1月 0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8金	ごはん	麦茶	鮭の岩塩焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	ぎんざげ、鶏肉	精白米、砂糖、油、白玉	だいこん、にんじん、しょうが、 はくさい、かぶ、せり、はこべ、なすな、 ごきょう、仏のさ、みかん	581 kcal 29.6 g 9.1 g
12火	☆高校リクエスト☆ 焼きとうもろこしご飯	レモンティー	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ(ナムドルレ) ワントンスープ ぶどうゼリー	鶏肉、アイスクリーム、寒天	精白米、油、薄力粉、片栗粉、砂糖、 ごま油、ナムドルドレッシング、 乾燥ワントン	とうもろこし、レモン、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉葱、はくさい、ぶどう	836 kcal 27.1 g 28.4 g
13水	ナン	ジョア(マスカット)	キーマカレー バリバリサラダ(香味中華ドレ) もものタルト	牛肉、豚肉、味噌、乳酸菌飲料、豆乳	ナン、油、香味中華ドレッシング、 コーンフレーク、砂糖、米粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、マスカット、もも	839 kcal 27.1 g 28.9 g
14木	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	豚肉の香草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	のり、豚肉、豆腐、鶏肉、 味噌、寒天	精白米、オリーブ油、油、砂糖、 片栗粉	にんじん、しめじ、しょうが、 さやいんげん、ほうれんそう、玉葱、 アセロラ	670 kcal 30.5 g 20.2 g
15金	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(ポンカン)	豚肉、牛乳、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、春雨、 棒々鶏ドレッシング、米粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 もやし、きぬさや、ニラ、 キャベツ、きゅうり、ぼんかん	761 kcal 24.6 g 25.9 g
18月	ごはん	のむヨーグルト	ハッシュドビーフ カラフルサラダ(サウザンドレ) 型抜きチーズ	牛肉、豚肉、生クリーム、牛乳、 脱脂粉乳、チーズ	精白米、油、薄力粉、砂糖、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、トマト、しめじ、きゅうり、 マッシュルーム、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、ブルーベリー	808 kcal 28.4 g 23.4 g
19火	食パン チーズブレッド	ジョア	豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ(イタリアンドレ) 豆乳スープ 湘南ゴールドゼリー	チーズ、乳酸菌飲料、豚肉、牛乳、豆乳、 ロースハム、ベーコン、寒天	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油、 じゃがいも、イタリアンドレッシング	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、しめじ、ほうれんそう、 湘南ゴールド	779 kcal 28.9 g 34.7 g
20水	ごはん	○	鶏の照り焼き いんげん&キャベツのサラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 和風ドレッシング	しょうが、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、だいこん、ねぎ	624 kcal 25.7 g 22.1 g
21木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) ゼリーポンチ	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 脱脂粉乳、寒天	スパゲッティ、油、オリーブ油、砂糖、 薄力粉、香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えだまめ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、りんご、洋なし、もも、 ぶどう、いちご	836 kcal 28.3 g 28.1 g
22金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) かぼちゃの味噌汁 果物(いちご)	牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、いちご	731 kcal 28.3 g 26.0 g
25月	☆フランス料理☆ フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 焼きプリンタルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ソーセージ、 卵、脱脂粉乳	フレンチロール、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング、薄力粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 きゅうり	800 kcal 30.0 g 34.1 g
26火	☆中国料理☆ 中華風混ぜご飯	麦茶	中華風チキン 華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚、鶏肉、わかめ、豆腐、 杏仁豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、きゅうり、 グリーンピース、しょうが、にんにく、 ねぎ	646 kcal 29.0 g 22.0 g
27水	☆イタリア料理☆ フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ パンナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 コンスタート	フォカッチャ、ニョッキ、 オリーブ油、油、薄力粉、砂糖、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 ほうれんそう	762 kcal 25.7 g 34.4 g
28木	☆ギリシャ料理☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ、 チーズ	ミルクロール、オリーブ油、 フレンチドレッシング、じゃがいも、 砂糖	レモン、にんにく、キャベツ、玉葱、 きゅうり、黄パプリカ、赤玉葱、 にんじん、とうもろこし、いちご	796 kcal 40.4 g 37.9 g
29金	☆タイ料理☆ ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物(バナナ)	鶏肉、卵、牛乳、ロースハム	精白米、油、砂糖、ごま油、春雨	にんにく、玉葱、にんじん、もやし、 ピーマン、赤ピーマン、はくさい、 バナナ、レモン	788 kcal 28.3 g 20.2 g

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごきょう・・・別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

七草には7種類それぞれに
意味が込められています。

1/24から1/30は『全国学校給食週間』です
25日からの1週間は世界の料理を提供します

25日フランス料理
26日中国料理
27日イタリア料理
28日ギリシャ料理
29日タイ料理

〔 1 月 献 立 表 〕

2021年 1月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8金	ごはん	○	鮭の岩塩焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	牛乳, ぎんざげ, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, 白玉	だいこん, にんじん, しょうが, はくさい, かぶ, せり, はこべ, なずな, ごきょう, 仏のさ, みかん	607 kcal 30.8 g 14.6 g
12火	☆高校リクエスト☆ 焼きとうもろこしご飯 牛乳(小1, 2年生)	レモン ティー	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ(ナムドルレ) ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, アイスクリューム, 寒天	精白米, 油, 薄力粉, 片栗粉, 砂糖, ごま油, ナムドルレッシング, 乾燥ワンタン	とうもろこし, レモン, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶどう	697 kcal 22.6 g 23.7 g
13水	ナン	ジョ ア(マ スカ ット)	キーマカレー バリバリサラダ(香味中華ドレ) もものタルト	牛肉, 豚肉, 味噌, 乳酸菌飲料, 豆乳	ナン, 油, 香味中華ドレッシング, コーンフレーク, 砂糖, 米粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, マスカット, もも	673 kcal 27.7 g 27.2 g
14木	ごはん 海苔の佃煮	○	豚肉の香草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 味噌, 寒天	精白米, オリーブ油, 油, 砂糖, 片栗粉	にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, ほうれんそう, 玉葱, アセロラ	681 kcal 31.5 g 23.8 g
15金	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(ポンカン)	豚肉, 牛乳, 大豆	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, キャベツ, きゅうり, ぼんかん	644 kcal 20.7 g 21.7 g
18月	ごはん	のむ ヨー グル ト	ハッシュドビーフ カラフルサラダ(サウザンドレ) 型抜きチーズ	牛肉, 豚肉, 生クリーム, 牛乳, 脱脂粉乳, チーズ	精白米, 油, 薄力粉, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, トマト, しめじ, きゅうり, マッシュルーム, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ブルーン	673 kcal 23.7 g 19.5 g
19火	食パン チーズブレッド	ジ ョ ア	豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ(イタリアンドレ) 豆乳スープ 湘南ゴールドゼリー	チーズ, 乳酸菌飲料, 豚肉, 牛乳, 豆乳, ロースハム, ベーコン, 寒天	食パン, ノンエッグマヨネーズ, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 湘南ゴールド	649 kcal 24.1 g 28.9 g
20水	ごはん	○	鶏の照り焼き いんげんとかぶのサラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, 和風ドレッシング	しょうが, さやいんげん, キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ	624 kcal 25.7 g 22.1 g
21木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) ゼリーポンチ	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, 脱脂粉乳, 寒天	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えだまめ, とうもろこし, ほうれんそう, キャベツ, りんご, 洋なし, もも, ぶどう, いちご	697 kcal 23.6 g 23.4 g
22金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) かぼちゃの味噌汁 果物(いちご)	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, かぼちゃ, 玉葱, ほうれんそう, いちご	602 kcal 23.4 g 21.7 g
25月	☆フランス料理☆ フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 焼きプリンタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ソーセージ, 卵, 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, フレンチドレッシング, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり	667 kcal 25.0 g 28.4 g
26火	☆中国料理☆ 中華風混ぜご飯	○	中華風チキン 華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 杏仁豆腐	精白米, 油, ごま油, ごま, 砂糖	干し椎茸, にんじん, 玉葱, きゅうり, グリンピース, しょうが, にんにく, ねぎ	661 kcal 30.3 g 25.3 g
27水	☆イタリア料理☆ フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ パンナコッタ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, コーンスターチ	フォカッチャ, ニョッキ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	635 kcal 21.4 g 28.7 g
28木	☆ギリシャ料理☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ, チーズ	ミルクロール, オリーブ油, フレンチドレッシング, じゃがいも, 砂糖	レモン, にんにく, キャベツ, 玉葱, きゅうり, 黄パプリカ, 赤玉葱, にんじん, とうもろこし, いちご	663 kcal 33.7 g 31.6 g
29金	☆タイ料理☆ ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物(バナナ)	鶏肉, 卵, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, ピーマン, 赤ピーマン, はくさい, バナナ, レモン	657 kcal 23.6 g 16.8 g

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごきょう・・・別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

七草には7種類それぞれに
意味が込められています。

1/24から1/30は『全国学校給食週間』です
25日からの1週間は世界の料理を提供します

25日フランス料理
26日中国料理
27日イタリア料理
28日ギリシャ料理
29日タイ料理

〔 1 月 献 立 表 〕

2021年 1月 0:通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8金	ごはん	○	鮭の岩塩焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	牛乳, ぎんざけ, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, 白玉	だいこん, にんじん, しょうが, はくさい, かぶ, せり, はこべ, なずな, ごきょう, 仏のさ, みかん	425 kcal 21.6 g 10.2 g
12火	☆高校リクエスト☆ 焼きとうもろこしご飯	○	油淋鶏 (ユーリンチー) 中華サラダ (ナムドルレ) ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, アイスクリューム, 寒天	精白米, 油, 薄力粉, 片栗粉, 砂糖, ごま油, ナムルドレッシング, 乾燥ワンタン	とうもろこし, レモン, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶどう	489 kcal 15.8 g 16.9 g
13水	お弁当						
14木	ごはん 海苔の佃煮	○	豚肉の香草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 味噌, 寒天	精白米, オリーブ油, 油, 砂糖, 片栗粉	にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, ほうれんそう, 玉葱, アセロラ	477 kcal 22.1 g 16.7 g
15金	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ (棒々鶏ドレ) 果物 (ポンカン)	豚肉, 牛乳, 大豆	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, キャベツ, きゅうり, ぼんかん	451 kcal 14.5 g 15.2 g
18月	ごはん	のむ ヨーグルト	ハッシュドビーフ カラフルサラダ (サウザンドレ) 型抜きチーズ	牛肉, 豚肉, 生クリーム, 牛乳, 脱脂粉乳, チーズ	精白米, 油, 薄力粉, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, トマト, しめじ, きゅうり, マッシュルーム, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ブルーン	471 kcal 16.6 g 13.7 g
19火	食パン チーズブレッド	ジ ョ ア	豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ (イタリアンドレ) 豆乳スープ 湘南ゴールドゼリー	チーズ, 乳酸菌飲料, 豚肉, 牛乳, 豆乳, ロースハム, ベーコン, 寒天	食パン, ノンエッグマヨネーズ, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 湘南ゴールド	454 kcal 16.9 g 20.2 g
20水	お弁当						
21木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) ゼリーポンチ	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, 脱脂粉乳, 寒天	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えだまめ, とうもろこし, ほうれんそう, キャベツ, りんご, 洋なし, もも, ぶどう, いちご	488 kcal 16.5 g 16.4 g
22金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 寒天入りサラダ (和風ドレ) かぼちゃの味噌汁 果物 (いちご)	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, かぼちゃ, 玉葱, ほうれんそう, いちご	421 kcal 16.4 g 15.2 g
25月	☆フランス料理☆ フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ (フレンチドレ) 焼きプリンタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ソーセージ, 卵, 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, フレンチドレッシング, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり	467 kcal 17.5 g 19.9 g
26火	☆中国料理☆ 中華風混ぜご飯	○	中華風チキン 華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 杏仁豆腐	精白米, 油, ごま油, ごま, 砂糖	干し椎茸, にんじん, 玉葱, きゅうり, グリーンピース, しょうが, にんにく, ねぎ	463 kcal 21.2 g 17.7 g
27水	お弁当						
28木	☆ギリシャ料理☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ (フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ, チーズ	ミルクロール, オリーブ油, フレンチドレッシング, じゃがいも, 砂糖	レモン, にんにく, キャベツ, 玉葱, きゅうり, 黄パプリカ, 赤玉葱, にんじん, とうもろこし, いちご	464 kcal 23.6 g 22.1 g
29金	☆タイ料理☆ ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物 (バナナ)	鶏肉, 卵, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, ピーマン, 赤ピーマン, はくさい, バナナ, レモン	460 kcal 16.5 g 11.8 g

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごきょう・・・別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

七草には7種類それぞれに
意味が込められています。

1/24から1/30は『全国学校給食週間』です
25日からの1週間は世界の料理を提供します

25日フランス料理
26日中国料理
27日イタリア料理
28日ギリシャ料理
29日タイ料理