

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
2 (月)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
3 (火)	牛乳 わかめごはん いわしの煮付け 大根のみそ汁 節分豆	牛乳 わかめ いわし 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 節分豆	しょうが 大根 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖	酢 濃口しょうゆ 酒
4 (水)	牛乳 コッペパン ウインナーのケチャップ煮 キャベツのソテー とうもろこしのミルクスープ	牛乳 ウインナー ベーコン 調理用牛乳	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 上新粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 削り節	大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油	酒 塩 淡口しょうゆ 塩 酒
6 (金)	牛乳 揚げパン ひじきとキャベツのサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 ひじき 粉かつお ミートボール 削り節	キャベツ 人参 白菜 人参	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 春雨	濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
9 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシチュー 大根サラダ	牛乳 牛肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	こしょう ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース 酢 淡口しょうゆ みりん
10 (火)	牛乳 ごはん 他人丼 金時煮豆	牛乳 豚肉 たまご 削り節	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 金時豆 砂糖	濃口しょうゆ みりん 塩
12 (木)	牛乳 パエリア マカロニスープ ムース	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト水煮 にんにく キャベツ 人参	米 オリーブ油 マカロニ ムース	塩 こしょう 酒 ターメリック チキンブイオン カレー粉 チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
13 (金)	牛乳 コッペパン きびなごのカリフライ キムチ豚汁 いちごジャム	牛乳 きびなごフライ 豚肉 赤みそ 削り節	玉ねぎ もやし 人参 青ねぎ 白菜キムチ	コッペパン なたね油 いちごジャム	
16 (月)	牛乳 ごはん 五目野菜炒め すまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	人参 キャベツ 玉ねぎ なら もやし しょうが 青ねぎ	米 砂糖 ごま油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩
17 (火)	牛乳 ごはん さばの煮付け 白菜のみそ汁	牛乳 さば 削り節 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	しょうが 白菜 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
18 (水)	牛乳 コッペパン グラタン風煮 キャベツのカレーソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉 マカロニ なたね油	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう カレー粉
19 (木)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん ◎切り干し大根の煮付け 五目スープ	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 油揚げ 削り節 たまご 削り節	切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 なたね油 砂糖 春雨 かたくり粉	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
20 (金)	牛乳 コッペパン 揚げ鶏のソースあえ もずくスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 もずく 削り節	大根 小松菜 人参	コッペパン 小麦粉 かたくり粉 なたね油 砂糖	塩 こしょう か「リカバ」が「 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しょうゆ 塩
24 (火)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ のつべい汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 豆腐 削り節	青ねぎ 大根 人参 青ねぎ しょうが	米 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
25 (水)	牛乳 ごはん みそおでん ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ ひじき ちりめんじゃこ	大根 人参 しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
26 (木)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 焼豚 ミートボール 寒天缶	人参 玉ねぎ ビーマン とうもろこし 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
27 (金)	牛乳 減量黒糖パン 和風しめじスパゲティ キャベツとツナのソテー	牛乳 ベーコン まぐろオイル漬け	しめじ 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ	減量黒糖パン スパゲティ なたね油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素	1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	602	16.3	30.2	323	78	2.3	3.0	224	0.32	0.49	20	4.5	2.2
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

12日 パエリア

スペイン

パエリアは、スペイン東部にあるバレンシア地方の代表的な米料理の1つです。昔、この地域に稲作が伝わり、米と野菜、魚介類、肉などをオリーブオイルで炒め、サフランを加えて炊き込んで作るパエリアという料理が生まれました。

バレンシア語で「フライパン（鍋）」を意味する「パエジェーラ」を使って調理することから、パエリアと呼ばれるようになったそうです。（諸説あり）

給食では、鶏肉・えび・いか・たまねぎ・にんじん・トマト水煮・にんにくをオリーブオイルで炒め、塩・こしょう・酒・カレー粉・ターメリックで味つけし、ブイヨンスープ・米を加えて釜や炊飯器で炊きます。