



| 日  | 曜日 | 主食<br>(しゅじょく) | のみの<br>もの | おかず                      |                        |           | さいりょう   |  |                                      | 一口メモ                       |  |
|----|----|---------------|-----------|--------------------------|------------------------|-----------|---|--|--------------------------------------|----------------------------|--|
|    |    |               |           | 主菜(しゅさい)                 | 副菜(ふくさい)               | 副菜ほか      | あか  | みどり  | きいろ                                  |                            |  |
| 1  | 木  | ソフト<br>フランスパン |           | マカロニのクリームに               | ★<br>ツナとわかめの<br>サラダ    |           | とりにく パーコン<br>ツナ わかめ<br>チーズ<br>なまクリーム<br>きゅうにゅう          | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう<br>しめじ キャベツ<br>きゅうり<br>マッシュルーム                     | ソフトフランスパン<br>マカロニ パター<br>きびとう あぶら    | 670<br>29.4<br>23.9<br>2.6 | わかめは血中コレステロール値を下げたり動脈硬化や心筋梗塞を防ぐなどの効果があるとされています。  |
| 2  | 金  | ごはん           |           | ちくぜんに                    | ごまあえ                   | ふりかけ      | とりにく<br>さつまあげ<br>ふりかけ さばふし<br>きゅうにゅう                    | にんじん だいこん<br>ほうれんそう<br>れんこん だいご<br>しいたけ とうもろ<br>こやし キャベツ<br>えだまめ こんにゃく | ごはん じゃがいも<br>ごま きびとう<br>あぶら          | 619<br>22.6<br>13.2<br>1.5 | 筑前は、現在の福岡県北部・西部。この地方独特の煮る前に油炒めをする煮物の料理を筑前煮と呼びます。 |
| 5  | 月  | ごはん           |           | そぼろどん                    | ★<br>けんちんじる            | みかん       | ぶたにく とりにく<br>とうふ さばふし<br>にぼし<br>こうやとうふ<br>きゅうにゅう        | にんじん こまつな<br>だいこん とうもろ<br>ねぎ しょうが<br>こんにゃく<br>みかん                      | ごはん さといも<br>ごま きびとう<br>あぶら           | 666<br>29.2<br>16.3<br>1.7 | けんちん汁は神奈川県東部の郷土料理です。鎌倉市の鎌倉寺が発祥で修行僧が作っていたものです。    |
| 6  | 火  | ★ひじき<br>ライス   |           | ★<br>しろみさかなの<br>フィレット    | はくさいスープ                |           | とりにく ぶたにく<br>たら だいす<br>とうふ ひじき<br>たまご おから<br>きゅうにゅう     | にんじん こまつな<br>たまねぎ えだまめ<br>はくさい コーン                                     | こめ むぎ<br>バター でんぶ<br>あぶら              | 606<br>29.6<br>18.9<br>2.5 | フィレットは、ポルトガル料理で、日本の天ぷらに似ています。                    |
| 7  | 水  | ロールパン         |           | ★<br>フェジョアダー             | ダッブーリ                  |           | ぶたにく パーコン<br>とりにく<br>きゅうにゅう<br>ヨーグルト                    | にんじん たまねぎ<br>トマト ビーマン<br>キャベツ きゅうり<br>にんにく パセリ                         | ロールパン<br>じゃがいも<br>きびとう あぶら           | 614<br>25.5<br>22.4<br>1.8 | フェジョアダー、ダッブーリは、ブラジルの料理です。                        |
| 8  | 木  | ごはん           |           | ★<br>さかなとだいのす<br>ケチャップあえ | さわにわん                  |           | たら ぶたにく<br>だいす かまぼこ<br>おから さばふし<br>こふ<br>きゅうにゅう         | にんじん たまねぎ<br>ピーマン とうもろ<br>だけのごえのき<br>なめこ しいたけ<br>ねぎ にんにく<br>しょうが       | ごはん でんぶ<br>きびとう あぶら                  | 683<br>30.0<br>17.0<br>1.5 | 魚に含まれるDHAは、脳の発達や動き視力の向上に関係しているといわれています。          |
| 9  | 金  | チーズパン         |           | イタリアン<br>スパゲッティ          | ごまドレッシング<br>サラダ        |           | とりにく パーコン<br>こなチーズ<br>きゅうにゅう                            | にんじん たまねぎ<br>トマト キャベツ<br>もやし きゅうり<br>にんにく パセリ<br>マッシュルーム               | チーズパン ごま<br>スパゲッティ<br>きびとう あぶら       | 603<br>25.2<br>19.0<br>2.3 |  |
| 12 | 月  | ごはん           |           | マーボーとうふ                  | パンサンスー                 |           | ぶたにく とうふ<br>だいす みそ<br>きゅうにゅう                            | にんじん たまねぎ<br>にら だけのご<br>ねぎ しいたけ<br>キャベツ きゅうり<br>にんにく しょうが              | ごはん はるさめ<br>ごま きびとう<br>でんぶ あぶら       | 678<br>27.5<br>17.7<br>2.1 | 今日は中国料理。「拌三絲」パンサンスーは千切りにした野菜などを、和えた料理です。         |
| 13 | 火  | ごはん           |           | ★<br>さばのカレーやき            | ★<br>きりほしだいこんの<br>いために | なめこじる     | さば さつまあげ<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ にぼし<br>さばふし<br>きゅうにゅう       | にんじん こまつな<br>たまねぎ だいこん<br>なめこ ねぎ<br>きりほしだいこん<br>しょうが                   | ごはん きびとう<br>あぶら                      | 682<br>27.9<br>20.1<br>2.2 | 切り干し大根には、食物繊維がたくさん含まれています。                       |
| 14 | 水  | ぶどうパン         |           | ほうとう                     | ★<br>だいすとごぶの<br>あまから   |           | ぶたにく だいす<br>あぶらあげ みそ<br>こふ さばふし<br>きゅうにゅう               | にんじん かぼちゃ<br>ほうれんそう<br>だいこん はくさい<br>しいたけ                               | ぶどうパン<br>ほうとう ごま<br>きびとう あぶら         | 620<br>28.2<br>21.0<br>2.4 | ほうとうは、山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。                    |
| 15 | 木  | (ごはん)         |           | ぶたキムチどん                  | ビーフンスープ                | みかん       | ぶたにく とりにく<br>うすらのたまご<br>きゅうにゅう                          | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう<br>だけのご ねぎ<br>キャベツ コーン<br>にんにく しょうが<br>キムチ みかん     | ごはん ビーフン<br>ごま でんぶ<br>きびとう あぶら       | 660<br>25.1<br>13.7<br>1.9 | みかんの袋や白いすじには、果肉だけ食べるよりも食物繊維が約2.5倍も摂取することができます。   |
| 16 | 金  | くるパン          |           | フライドチキン                  | ペンネアラビアータ              | やさしいスープ   | とりにく パーコン<br>ぶたにく だいす<br>おから<br>のむヨーグルト                 | にんじん こまつな<br>たまねぎ キャベツ<br>えだまめ コーン                                     | くるパン パンネ<br>じゃがいも<br>きびとう でんぶ<br>あぶら | 644<br>28.6<br>16.2<br>2.6 | 今日は、少し早い★クリスマスメニュー★です。                           |
| 19 | 月  | ごはん           |           | ドライカレー                   | ★<br>かみかみサラダ           | クリスマスデザート | ぶたにく とりにく<br>パーコン ツナ<br>きゅうにゅう                          | にんじん たまねぎ<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>しょうが<br>こんにゃく かんてん              | ごはん じゃがいも<br>きびとう あぶら                | 716<br>25.9<br>18.2<br>1.5 | 2学期の給食もあと2日！今日は、クリスマスデザートが付きます！                  |
| 20 | 火  | かてめし          |           | ★<br>ししゃもの<br>ごまあげ       | すましじる                  |           | とりにく ししゃも<br>あぶらあげ おから<br>とうふ かまぼこ<br>こふ さばふし<br>きゅうにゅう | にんじん こまつな<br>ごぼう しいたけ<br>かんぴょう ねぎ<br>きりほしだいこん<br>えだまめ                  | こめ むぎ ごま<br>でんぶ きびとう<br>あぶら          | 607<br>27.6<br>19.0<br>2.2 | 座間の味郷土料理を知ろう！「かてめし」                              |

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう！

※材料の都合により変更させていただく場合があります。

冬休み中ちょっと練習してみませんか？

はしの持ち方  
レッスン！



食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたいた食品です。

