



(牛乳は、毎日あります。)

高見小学校

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・ 種実類	カルシウム (mg)		
7	水	ごはん	チキンカレー ビーンズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	589 291
8	木	小型 セザミパン	七草うどん ごまドレッシングサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳	かぶの葉 にんじん せり 小松菜	かぶ 大根 キャベツ コーン	小型セサミパン うどん	ごま	606 360
9	金	ごはん	ぶりの揚げ煮 ゆでキャベツ すまし汁	ぶり(長崎・島根) 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 大根	米 でんぷん 砂糖	油 白ごま	695 315
13	火	ごはん	大豆のいそ煮 切干大根の酢の物	大豆 厚揚げ さつまあげ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 もやし	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	585 400
14	水	ごはん	ちくわのいそべ揚げ ゆでキャベツ もずく汁	ちくわ 鶏肉	牛乳 青のり(愛知・静岡) もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	キャベツ 白菜 もやし	米 小塚粉	油	584 283
15	木	横割丸パン	ハンバーガー 白菜のポターージュ	ハンバーグ 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 白菜 玉ねぎ	横割丸パン 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	594 390
16	金	ごはん	豚肉とチンゲン菜の炒め物 石狩汁	豚肉 鮭ボール 鶏肉 豆腐 中みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 大根 玉ねぎ	米 でんぷん	油 ごま油	592 415
19	月	ごはん	鶏肉のから揚げ ゆでキャベツ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 でんぷん 春雨	油	629 267
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	火	ごはん	すき焼き煮 長寿和え	豚肉 焼き豆腐 中みそ	牛乳 わかめ(岩手・宮城・徳島他) しらす干し(広島・愛媛・香川他)	にんじん ねぎ わけぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	617 383
21	水	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー ひじきのナムル 6年生リクエストメニュー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	638 483
22	木	味付パン 6年生リクエストメニュー	ポトフ 根菜サラダ	鶏肉 ウィナー まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ れんこん 大根 ごぼう コーン	味付パン じゃがいも	マヨネーズ 白ごま	609 313
23	金	麦ごはん	さばのみそ煮 せん大根 けんちん汁	さば(宮城・千葉・和歌山他) みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	米 麦 さといも こんにゃく でんぷん	油	591 461
26	月	ごはん	インド煮 かみかみサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳 しらす干し(広島・ 愛媛・香川他)	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油	590 292
27	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ ごまいりこ ネーブル	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 かえりいりこ(広島・ 山口・愛媛他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ネーブル	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	619 544
28	水	ごはん	ししゃものもみじ揚げ ゆでキャベツ くすかけ	鶏肉 ちくわ	牛乳 ししゃも(アイスランド・ ノルウェー他)	にんじん	キャベツ れんこん 干しいたけ	米 小塚粉 さといも こんにゃく でんぷん	油	619 353
29	木	小型 味付パン	広島塩しモン焼きスパゲッティ わけぎサラダ	たこ(北海道・三陸他) 豚肉 かまぼこ まぐろフレーク(中西部太平洋他)	牛乳	にんじん ねぎ わけぎ	もやし キャベツ レモン果汁 大根	小型味付パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	615 305
30	金	ごはん	鶏肉のうま煮 がじつ和え	鶏肉 厚揚げ さつまあげ 穴子(国産)	牛乳	にんじん さやいんげん 豚ろれん草	しょうが れんこん ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 白ごま	588 346

※ 小型セザミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」

※ 献立は、都合により変更することがあります。

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★赤字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 609kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 19.1g	カルシウム 365mg	マグネシウム 91mg	鉄 2.2mg	レチノール当量 193μg	ビタミンB1 0.30mg	ビタミンB2 0.34mg	ビタミンC 13mg	食物せんい 5.0g	食塩相当量 2.0g
----------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか? ~ ぶりの揚げ煮 ~



【材料(4人分)】

- | | | |
|---|----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ぶりの角切り 200g しょうが 少々 濃口しょうゆ 小さじ1 酒塩 小さじ1 でんぷん 適量 油 適量 | たれ | <ul style="list-style-type: none"> 濃口しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ2 砂糖 大さじ1 白ごま 大さじ1 水 大さじ1 |
|---|----|--|

【作り方】

- ① ぶりをすりおろしましょうかと濃口しょうゆ・酒塩に漬けておく。
- ② ①にでんぷんを付けて油で揚げます。
- ③ ②を煮立たせたたれに絡める。

ぶりは、成長段階で名前が変わる出世魚です。そのため、縁起のよい魚としてお正月によく登場します。色々な調理方法でおいしくいただきます。しょう。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。