

月

火

水

木

金

和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとっています。



どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。

開催国リレー ドイツ

第20回オリンピックは、1972年にドイツのミュンヘン(旧西ドイツ)で開催されました。日本が獲得したメダル数は、金13個、銀8個、銅8個でした。その中でもバレーボール男子は金メダル、女子は銀メダルを獲得し、バレーボールブームが起きました。

寒冷地であるドイツでは、じゃがいもや麦・りんごなど寒さに強い作物が栽培されるほか、厳しい冬を乗り越えるための保存食として、香辛料などで味のバリエーションがつけられるソーセージ作りが盛んになりました。

給食には、すりおろしたじゃがいもを使ったスープ「カートツフェルズuppe」、「焼きフルト(フランクフルト)」、ドイツ料理の代表的な付け合せである「ザワークラフト(キャベツの甘酢漬け)」、りんごを使った「りんごジャム」が登場します。

給食の前には、この3つを習慣にしよう!



衛生的な食習慣を身につけよう

3	エネルギー 850kcal	タンパク質 33.6g	脂質 20.7g	4	867kcal	41.5g	26.0g	5	831kcal	23.9g	19.9g	6	828kcal	27.5g	24.5g	7	903kcal	25.7g	29.0g
【ご飯】 【冬瓜の中華煮】 豚肉 冬瓜 人参 しめじ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏がら	【鯖の薬味ソース】 鯖 青ねぎ でんぷん しょうゆ 【ナムル】 きゅうり 赤ピーマン しょうゆ、ごま油 【マラーカオ】 ケーキミックス 牛乳 しょうゆ、ごま油	【しょうがご飯】 白米、もち米 鶏ミンチ しょうが しょうゆ、削り節 【すまし汁】 ちらしかまぼこ 白菜 大阪しろな しょうゆ、削り節 【豚肉の塩糀焼き】 豚肉、塩糀	【切干し大根の和え物】 もやし ほうれん草 切干し大根 しょうゆ 【儀助煮】 ちりめんじゃこ 大豆 でんぷん 白ごま しょうゆ 揚げ油	【ご飯】 【コンソメスープ】 キャベツ じゃがいも、人参 さやいんげん しょうゆ 鶏がら 【ミートボールのトマトソース】 ミートボール でんぷん トマトケチャップ ウスターソース	【海藻サラダ】 水菜 赤玉ねぎ こんにやく寒天 干しわかめ しょうゆ 【レモンゼリー】 レモン	【ご飯】 【春雨スープ】 春雨 白菜 人参 人参 しょうゆ 鶏がら 【中華和え】 ツナ チンゲン菜 小松菜 しょうゆ ごま油	【油淋鶏】 鶏肉 白ねぎ しょうが にんにく でんぷん しょうゆ 穀物酢 揚げ油	【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ プルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨	【カリカリ】 【ベーコンサラダ】 ベーコン キャベツ レタス きゅうり しょうゆ レモン汁 【フルーツゼリー】 フルーツゼリー (缶)										
10	818kcal	35.0g	19.0g	11	782kcal	35.1g	21.1g	12	806kcal	29.7g	16.6g	13	874kcal	34.1g	25.5g	14	781kcal	37.4g	12.9g
【炊き込みご飯】 白米、もち米 鶏肉 人参 たけのこ しょうゆ 削り節 【豆腐のすまし汁】 豆腐 大阪しろな しめじ 青ねぎ しょうゆ、削り節	【焼きししゃも】 カラフトししゃも 【和え物】 小松菜 大根 しょうが しょうゆ 【みたらし団子】 白玉団子 でんぷん しょうゆ	【ご飯】 【もずくスープ】 白菜 チンゲン菜 しょうが もずく しょうゆ、鶏がら 【中華サラダ】 鶏ささ身水煮 大根、水菜 赤玉ねぎ しょうゆ、穀物酢 ごま油、辛し粉	【ホイコーロー】 豚肉 キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく でんぷん テンメンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	【牛丼】 白米、発芽玄米 牛肉 糸こんにやく 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ、しょうが しょうゆ、削り節 【ちくわの磯辺揚げ】 ちくわ 青のり 米粉 揚げ油	【おかか和え】 花鰹 大阪しろな 人参 モロヘイヤ しょうゆ 【カラフルゼリー】 モロヘイヤ	【ご飯】 【ペイザンヌスープ】 鶏肉 大根、じゃがいも 人参、セロリー パセリ しょうゆ、鶏がら 【ドレッシング】 サラダ 小松菜、レタス ホールコーン しょうゆ 穀物酢	【ポークチャップ】 豚肉 しめじ ソティ玉ねぎ トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しょうゆ 【ヨーグルト】	【ご飯】 【筑前煮】 鶏肉 こんにやく 大根 人参 ごぼう れんこん さやえんどう 干しいたけ しょうゆ 削り節	【鮭の焼き漬け】 鮭 しょうゆ 【ずいきの酢の物】 糸かまぼこ 小松菜 ずいき しょうゆ 穀物酢										
17	831kcal	32.7g	29.1g	18	856kcal	34.6g	19.8g	19	812kcal	32.1g	20.4g	20	801kcal	35.4g	24.1g	21	778kcal	28.0g	31.5g
【つけ麺】 中華麺 焼豚 白ねぎ にら にんにく しょうが 干しいたけ しょうゆ ごま油 鶏がら	【太刀魚のしょうがあん】 太刀魚 しょうが でんぷん しょうゆ 揚げ油 【パンサンスー】 きゅうり キャベツ、人参 しょうゆ 穀物酢 ごま油	【玄米入りご飯】 【磯煮】 豚肉 こんにやく じゃがいも 人参 ごぼう さやいんげん ひじき しょうゆ 削り節	【鶏肉の照り焼き】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ 【香味和え】 小松菜 白菜 しょうゆ ゆず汁 【アセロラゼリー】	【ご飯】 【ジュリエンスープ】 ハム 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー しょうゆ 鶏がら	【アヒージョ】 いか、えび マッシュルーム にんにく 一味とうがらし 【米粉】 【マカロニサラダ】 米粉マカロニ きゅうり 水菜 【パインアップル】 パインアップル (缶)	【ご飯】 【わかめスープ】 鶏肉 チンゲン菜 しめじ 人参 干しわかめ しょうゆ 鶏がら 【枝豆】 枝豆	【豚肉のオイスターソース炒め】 豚肉 にら しょうが にんにく しょうゆ オイスターソース 【中華和え】 もやし 小松菜 しょうゆ ごま油	【カイザーロール】 【カートツフェルズuppe】 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 パセリ バター じゃがいもペースト ブイヨン 【りんごジャム】 りんご(シロップ漬け) レモン汁	【焼きフルト】 フランクフルト でんぷん 粒マスタード しょうゆ 【ザワークラフト】 キャベツ 赤ピーマン 穀物酢 ブイヨン										
24	837kcal	33.6g	24.5g	25	866kcal	24.3g	21.3g	26	800kcal	32.5g	20.7g	27	800kcal	36.0g	22.1g	28	848kcal	31.5g	19.1g
【ご飯】 【豚汁】 豚肉 大根、人参 もやし、しめじ 青ねぎ 赤みそ、白みそ 削り節 【青菜のごま和え】 ほうれん草 小松菜 白ごま しょうゆ	【なすとピーマンのみそ炒め】 鶏肉 なす 青ピーマン でんぷん 赤みそ しょうゆ 【すもも】 【味付のり】	【米粉のハヤシライス】 白米 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが、にんにく トマトペースト 米粉ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 鶏がら、豚骨	【かぼちゃのマリネ】 かぼちゃ きゅうり レタス しょうゆ 穀物酢 【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ みかん(缶)	【ご飯】 【沢煮焼】 突きこんにやく 大根 ごぼう たけのこ しょうゆ 削り節	【鯖の塩焼き】 鯖 【煮浸し】 油揚げ 大阪しろな 人参 しょうゆ 削り節 【梨】 梨(缶)	【玄米入りご飯】 【中華スープ】 鶏肉 白菜 チンゲン菜 人参 しょうゆ ごま油 鶏がら	【テジブルコギ】 豚肉 玉ねぎ キャベツ にら しょうゆ コチュジャン 【ナムル】 もやし 赤ピーマン しょうゆ ごま油	【ご飯】 【みそ汁】 豆腐 玉ねぎ 干しわかめ 赤みそ 白みそ 削り節 【秋刀魚のしょうゆ煮】	【みぞれ和え】 小松菜 大根 なめこ しょうゆ 【水無月】 白玉粉 小豆 米粉 ぐず粉										