

Main menu table with columns for days (1日 to 16日) and rows for items (牛乳, ごはん, etc.) and their quantities.

3年なし

3年なし

3年なし

3年なし

### 給食の牛乳を 残さず飲もう!



給食に出る牛乳は、成長期の皆さんに必要な栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。給食は、一日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように考えられています。そこで牛乳を残してしまうと、一日にとるはずだったカルシウムが足りなくなってしまいますので残さず飲みましょう。

牛乳は毎日コソコソ飲むようにしましょう。週末には給食がないので、自分で積極的に飲みましょう。





日・曜日	献立名	小麦	大豆	卵	鶏卵	牛乳	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉
1日(木)	牛乳 ごはん みそおでん もやしとにらの炒め物 さわらのおろし煮 アーモンド																																				
2日(金)	牛乳 ごはん さばのしょうが揚げ・ゆでいんげん ベーコンポテト 煮浸し・ちくわの煮物 みかん缶																																				
5日(月)	牛乳 ごはん セルフチキンライス カリフラワーとベーコンのソテー コロッケ・ゆでキャベツ みたらし餃子																																				
6日(火)	牛乳 ごはん さわらの野菜あんかけ チンジャオロース 茎わかめのサラダ ベビーチーズ																																				
7日(水)	牛乳 ごはん 餅蒸 大根と厚揚げの煮物 餅三絲 杏仁豆腐																																				
8日(木)	牛乳 ごはん クリームシチュー 野菜ソテー ホキのバーベキューソース ぶりかけ																																				
9日(金)	牛乳 ごはん 豚肉煮 ミートマカロニ あじフライ・ゆでキャベツ ゆずゼリー																																				
13日(火)	牛乳 ごはん 塩黒糖・ゆでキャベツ コーンといんげんのソテー 中華あえ 昆布の佃煮																																				
14日(水)	牛乳 ごはん ピリ辛豚みそ丼 さんまの香梅煮 野菜サラダ 金時豆の甘露煮																																				
15日(木)	牛乳 ごはん ホキのオイスターソース 炒り豆腐 ごまあえ・丸天の煮物 フルーツカクテル																																				
16日(金)	牛乳 ごはん ポークチャップ ほうれん草のスパゲッティ キャベツとツナのサラダ ぶりかけ																																				

日・曜日	献立名	小麦	大豆	卵	鶏卵	牛乳	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	牛肉	豚肉	鶏肉	魚肉	
19日(月)	牛乳 ごはん 煎豆豆腐 揚げしゅうまい もやしのナムル 大芋いも																																					
20日(火)	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ・こんにゃく 煮豆 根菜サラダ つぼ漬け																																					
21日(水)	牛乳 ごはん ポークハヤシライス ポテトポテト 茹草サラダ ぶどうゼリー																																					
22日(木)	牛乳 ごはん ホキの葉田揚げ・いんげんの炒め物 大根とベーコンの煮物 高野豆腐の卵とし・チキンウィンナー ほうれん草のお浸し																																					
23日(金)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまの松節煮 マカロニサラダ しば漬け																																					
26日(月)	牛乳 ごはん 親子丼 さんひら ちくわの磯辺揚げ・チンゲン菜のあえ物 ゆんご缶																																					
27日(火)	牛乳 ごはん 豚肉の香り炒め ペペロンチーノ 揚げ春巻・粉ふきいも 小魚佃煮																																					
28日(水)	牛乳 ごはん カレーライス きのこのソテー 大根とチンゲン菜のサラダ 福神漬け																																					

## どこが違うの？

### 木綿豆腐 VS 絹ごし豆腐



豆腐は豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れ、固めて作ります。  
 木綿豆腐は、豆乳を固めた後に一度くずし、上澄み液を除いてから穴の開いた箱に木綿の布を敷いて水気を切って流し込みます。そのため、しっかりとした豆腐になります。  
 一方絹ごし豆腐は、直接箱型に木綿豆腐よりも濃い豆乳を入れてそのまま固めるので、表面はなめらかになります。  
 豆腐には、植物性たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。

献立は内容の一部変更する場合があります。