



日 曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		食品群名 主に含まれる 栄養素の名称 献立クイズ	エネルギー (kcal) 摂取基準 (小)650 (中)830
				1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・めん	6群 油脂		
	主食	主菜	副菜、その他	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
7 火	七草入りあんかけ丼 きくらげ入り中華サラダ わかめスープ ももフレッシュ			ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	かぶの葉 せり なすな にんじん ねぎ	しょうが かぶ にんじん キャベツ 干しいたけ きゅうり たまねぎ きくらげ もも	精米 でんぷん さとう	油 ごま油 ドレッシング	【1月7日:人日の節句】 七草のひとつ「すずしろ」とはどの野菜 のことでしょう。 1 だいこん 2 かぶ 3 にんじん	645 822
8 水	シンガポール風 チキンライス アジアンサラダ ビーフンスープ ヨーグルト			とり肉	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん にら	しょうが たまねぎ レモン にんにく キャベツ きゅうり はくさい 干しいたけ	精米 ビーフン	ごま油	【アジア(シンガポール)】 ビーフンはどんな粉を使っているでしょ う。 1 小麦粉 2 米粉 3 片栗粉	620 792
9 木	ごはん	さけのちゃ んちゃんや き	めかぶと切り干し大根 のサラダ いものこ汁	さけ みそ ハム かつお節 とり肉	牛乳 めかぶ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しめじ 切干しいたけ きゅうり ごぼう	米 さとう さといも こんにやく でんぷん	バター ドレッシング	【北海道・東北地方】 ちゃんちゃんの意味は何でしょう。 1 おばあちゃんが作る料理 2 焼いている時の音 3 食事の最後に食べる	645 826
10 金	ごはん	かえり大豆	紅白なます ほうれん草のかきたま汁 ミニぜんざい	大豆 たまご かまぼこ あずき	牛乳 かえり	にんじん ほうれん草 ねぎ	だいこん たまねぎ	米 でんぷん さつまいも さとう もち	油	【かがみ開き・おせち料理】 かがみもちに込められた願いは、何で しょう。 1 病気にかからない 2 お金持ちになる 3 頭がよくなる	710 895
14 火	ごはん	たれカツ	きりざい スキー汁	びた肉 なつとう かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり だいこんづけ	米 小麦粉 パン粉 米粉 さとう さつまいも こんにやく	油 ごま	【新潟県】 スキー汁に使われるだいこんにはどん な意味があるでしょう。 1 ストック 2 スキーの板 3 シュプール(雪のあと)	674 857
15 水	レーズ ンパン	さけのパ ターやき	フーティン風ポテトフライ レタスとベーコンの スープ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	レタス たまねぎ しめじ	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも	バター 油 オリーブ油	【カナダ】 フーティンに使われるソースの名前は 何でしょう。 1 ケチャップソース 2 ブラウンソース 3 グレイビーソース	604 765
16 木	かてめ し	さんがやき	ぶろふきだいこん けんちん汁 アップルフレッシュ	いわし たら とり肉 みそ 生あけ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが 干しいたけ ごぼう たまねぎ だいこん れんこん	米 パン粉 こんにやく さとう さといも でんぷん	油 ごま ごま油	【関東地方】 さんが焼きは、何を焼いて作るでしょ う。 1 あじのなめろう 2 白はんぺん 3 かつおのたたき	622 798
17 金	ビビンバ	チヂミ	韓国風たまごスープ	ぶた肉 たまご いか えび	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ にら	はくさいキムチ もやし にんにく だいこん たまねぎ	米 小麦粉 さとう でんぷん パン粉	ごま油 油	【韓国】 ビビンバのバ(パ:パフ)はごはんです。 ではビビンはどんな意味でしょう。 1 ならべる 2 まぜる 3 のせる	619 774
20 月	ごはん	めひかりフ ライ	あいませ きしめん汁	めひかり ちくわ とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん れんこん 干しいたけ はくさい	米 さとう きしめん パン粉 小麦粉	油 ごま	【東海地方】 きしめんは、愛知県の郷土料理です。 もともとなんという名前のうどんだった でしょう。 1 きぬがわ 2 しろかわ 3 いもかわ	613 801
21 火	ごはん	キッシュ	マセドアンサラダ ジュリエンスープ ラフランスゼリー	たまご ベーコン ひよこまめ ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	バター	【フランス】 ジュリエンスープとは、野菜をどのよ うに切るでしょう。 1 サイコロ 2 せん切り 3 ざく切り	648 816
22 水	さくら ごはん	黒はんぺん (しょうがしょ うダレ)	きゅうりとわかめのご ま酢和え こくしょう汁 みかん	黒はんぺん 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり はくさい だいこん ごぼう みかん	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油	【静岡県】 黒はんぺんの主な材料は何でしょう。 1 さんま 2 かつお 3 いわし	617 824
23 木	ごはん	マーミナチャ ンブルー	もすくときゅうりの酢の もの イナムドゥチ	とうふ ツナ ぶた肉 たまご みそ かつお節 かまぼこ	牛乳 もすく	にんじん ねぎ	もやし しょうが きゅうり キャベツ だいこん 干しいたけ	米 さとう	油 ごま油	【沖縄県】 マーミナはどんな意味があるでしょう。 1 もやし 2 キャベツ 3 とうふ	623 809
24 金	ごはん	にじますの ゆかりあげ	煮ずあえ 愛知の野菜入りみそ汁 蒲郡みかんゼリー	にじます ちくわ みそ	牛乳 昆布	ゆかり にんじん ねぎ	だいこん キャベツ 生しいたけ みかん	米 でんぷん こんにやく さとう	油	【愛知を食べる学校給食の日】 今日のにじますは北設楽部内のどの 町村で養殖されていたものでしょう。 1 東栄町 2 豊根村 3 設楽町	617 782
27 月	ごはん	コテージ パイ	ベーコンとプロッコ リーのサラダ ポトフ	大豆 牛肉 牛乳 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん キャベツ	米 でんぷん じゃがいも	油 バター ドレッシング	【イギリス・フランス】 コテージパイは何の肉のミートソース を使うでしょう。 1 ぶた肉 2 とり肉 3 牛肉	給食なし 899
28 火	ごはん	手作り さつまあげ	がせつあえ だぶ	たら あなご がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しょうが もやし ごぼう えだまめ	米 でんぷん 小麦粉 さとう こんにやく ふ	油	【中国地方・九州地方】 がせつあえはどんな時に食べる料理で しょう。 1 新年のお祝い 2 大漁を願う 3 病気を治す	622 804
29 水	スライ スパン	ショット ブッラール	マッシュポテト アーソトッパ	牛肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ プロッコ リー トマト缶	たまねぎ しめじ キャベツ	スライスパン いちごジャム じゃがいも パン粉 でんぷん	油 オリーブ油 バター	【スウェーデン】 アーソトッパは、どんな料理でしょう。 1 キャベツとベーコンのスープ 2 トマトと豆のスープ 3 きのごスープ	631 803
30 木	ごはん	手作り春ま き	ほうれん草の中華あえ はくさいの中華スープ	ウインナー かまぼこ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし とうもろこし缶 たまねぎ はくさい	米 じゃがいも はるまきの皮 小麦粉 さとう	油 ごま	【中国】 手作り春巻きの中身は何でしょう。 1 ベーコン・じゃがいも・チーズ 2 ウインナー・さといも・チーズ 3 ウインナー・じゃがいも・チーズ	給食なし 829
31 金	ごはん	五目厚やき たまご	キャベツのおかかあえ かしわのひきすり 愛知の果物ゼリーポンチ	たまご ツナ かつお節 とり肉 ゆきとうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな 青しそ	キャベツ れんこん きゅうり しいたけ えのきだけ はくさい メロン みかん いちご	米 でんぷん こんにやく さとう	油	【愛知県】 ひきすりとは、どんな料理でしょう。 1 すき焼き 2 しゃぶしゃぶ 3 よせなべ	633 813