

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1		2		3		4		5	
季節の果物りんごを味わう	高3菊の花びら摘み	日本の食文化を知る	行事食	「国際理解の日」 スペイン スペインは豊かな自然があり、海に囲まれているので、オリーブ油とにんにくを使い、農畜産物や魚介類の素材を味わう料理が多くあります。1日5回食事をし、1日の終わりの食事はバルに行って、「タパ」という小皿に1品入れたおかずを複数（タパス）食べます。		つみれ汁に使われているさかなを知る		はま菜ちゃんのキャベツを味わう	
黒パン	カラフル甘酢あえ だいこん ブロッコリー にんじん レモン果汁 砂糖	ごはん 精白米	菊花あえ キャベツ ほうれん草 食用菊 砂糖	はいがごはん はいが米	甘酢あえ かぶ きゅうり 砂糖	はいがごはん はいが米	甘酢あえ かぶ きゅうり 砂糖	まるパン	わかめサラダ キャベツ きゅうり わかめ
米粉シチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 米油 米粉 バター	りんご 牛乳	鮭の照り焼き さけ しょうが 砂糖 でんぷん	呉汁 だいず 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ わかめ みそ 牛乳	鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖	つみれ汁 生つみれ みそ しょうが でんぷん 豆腐 だいこん にんじん ねぎ 牛乳	鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖	つみれ汁 生つみれ みそ しょうが でんぷん 豆腐 だいこん にんじん ねぎ 牛乳	スパゲティ きのこクリームソース にんにく エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ	わかめサラダ キャベツ きゅうり わかめ ごま 米油 ごま油 ちりめんじゃこ
8		9		10		11		12	
季節のさといもを味わう		花野菜について知る		季節の魚メヒカリを味わう		スペイン料理の特徴について知る	国際理解	季節のさつまいもを味わう	
はいがごはん はいが米	さといものそぼろ煮 豚肉 さといも にんじん しょうが 米油 砂糖 でんぷん	チーズパン	煮野菜のサラダ ブロッコリー かぼちゃ 砂糖 にんじん コーン 米油	はいがごはん はいが米	メヒカリフライ メヒカリ 米油	ターメリックライス はいが米 ターメリック	エンサラダ・テ・サナホリア キャベツ にんじん 砂糖 オリーブ油	ごはん 精白米	さつまいもとくりの甘煮 さつまいも くり いんげん豆 砂糖
秋味ごはんの具 さけ にんじん ごぼう しめじ 米油 砂糖	かきたま汁 豆腐 鶏卵 えのきたけ ねぎ こまつな でんぷん 牛乳	チリコンカーン だいず 豚肉 マカロニ パセリ たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 カットトマト 米油 チリパウダー	みかん 牛乳	ひじきごはんの具 ひじき 凍り豆腐 米油 にんじん 砂糖 ごま	石狩汁 さけ じゃがいも だいこん にんじん キャベツ ねぎ みそ 牛乳	パエリアの具 鶏肉 えび いか たまねぎ ビーマン 赤ビーマン カットトマト にんにく オリーブ油	ソパ・デ・アホ ハム 鶏卵 パン にんじん たまねぎ パセリ にんにく パプリカ(粉) 牛乳	煮魚 さば ねぎ しょうが 砂糖	豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ 牛乳
15		16		17		18		19 市内野菜一斉供給	
はま菜ちゃんのだいこんを味わう		東京の郷土料理について知る	郷土食の日	季節の果物柿を味わう		はま菜ちゃんのにんじんを味わう		はま菜ちゃんを使った献立を知る	食育の日
はいがごはん はいが米	中華あえ だいこん にんじん サラダ用こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	ごはん 精白米	こまつなのおひたし こまつな キャベツ	麦ごはん 精白米 米粒麦	芋煮汁 豚肉 さといも ねぎ ごぼう こまつな まいたけ こんにゃく	食パン	ミネストローネ ベーコン たまねぎ カットトマト キャベツ にんじん にんにく いんげん豆 マカロニ オリーブ油	夕焼けごはん 精白米 米粒麦 にんじん	ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖
麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 でんぷん テンメンジャン トウバンジャン	牛乳	深川めしの具 あさり 油揚げ ねぎ にんじん しょうが ごま 米油 砂糖	塩ちゃんこ汁 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ はくさい だいこん しめじ 牛乳	ぶりだいこん ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖	柿 牛乳	ツナサンドの具 まぐろ油揚げ チーズ たまねぎ きゅうり にんじん オリーブ油	プルーンの甘煮 ドライプルーン 牛乳	千種焼き 豚肉 鶏卵 ひじき 米油 たまねぎ にんじん	みそ汁 油揚げ キャベツ たまねぎ しめじ みそ 牛乳
22		23		24		25		26	
横浜産の米の銘柄を知る		「郷土食の日」 昭和30年代に漁業権を放棄するまで、東京都江東区深川に「魚河岸」がありました。河口で貝がとれたので、貝(主にアオヤギ)をしょうゆで煮た「深川めし」が名物になりました。江戸発祥の小松菜は、東京都の生産量が日本一です。江戸時代に両国で相撲が行われていたのので、両国に国技館ができ、相撲部屋でちゃんこ鍋が作られるようになりました。		はま菜ちゃんのこまつなを味わう		こんにゃく芋の収穫について知る		はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう	
少なめごはん 精白米	はま菜ちゃんの野菜 たっぷりサンマーメン 中華めん 豚肉 うすら卵	ごはん 精白米	こまつなのおひたし こまつな キャベツ	麦ごはん 精白米 米粒麦	こまつなふりかけ こまつな ごま ちりめんじゃこ ごま油	茶飯 精白米	煮びたし 油揚げ はくさい こまつな 砂糖 削り節	はいがごはん はいが米	しょうがじょうゆあえ キャベツ ほうれんそう しょうが
蒸しシュウマイ 豚肉 たまねぎ でんぷん 砂糖 パン粉 シュウマイの皮	りんご 牛乳	深川めしの具 あさり 油揚げ ねぎ にんじん しょうが ごま 米油 砂糖	塩ちゃんこ汁 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ はくさい だいこん しめじ 牛乳	ぶりだいこん ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖	柿 牛乳	おでん さつまいも つみれ ちくわ うすら卵 こんにゃく さといも だいこん こんにゃく	煮びたし 油揚げ はくさい こまつな 砂糖 削り節	はいがごはん はいが米	しょうがじょうゆあえ キャベツ ほうれんそう しょうが
29		30		「食育の日」献立					
ことわざ「ごまをする」の意味を知る		はま菜ちゃんのしゅんぎくについて知る		今月の食育の日に、JAの協力で市内産の野菜を供給していただきます。だいこんとキャベツ、にんじん、こまつなは栄区農家で栽培されたものです。					
麦ごはん 精白米 米粒麦	ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦	だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖	11月は、 地産地消月間					
ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 マーガリン	牛乳	肉豆腐 豚肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ ぶ	みそ汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ みそ (煮干し) 米油 砂糖	地産地消とは、 地元で作ったものを地元で消費することです。地元で作っているのので、生産者と結びつき、地域を活性化させ、食料自給率を向上させます。旬の新鮮さ 産物は栄養価が高く、輸送費が少なく済むので環境保全にもつながります。はま菜ちゃんマークが付いています。					

