

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1		2		17日「郷土食の日」		静岡県の特産物を知ろう!		江戸時代、初夏になると静岡から将軍に初鯉や新茶が運ばれました。	
カルシウムが多く含まれる食品を知る		こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう	<b>行事食</b>	静岡県は、日本のほぼ真ん中にあり、日本で一番高い山の富士山（標高3,776m）と日本で一番深い湾の駿河湾（最大水深2,500m）があります。温暖な気候で、四季折々の特産物があります。焼津・清水・沼津漁港から、まぐろ、金目鯛、伊勢海老の高級魚から、鯉、ふり、さばなどの大衆魚などが水揚げされます。しらす（ちりめんじゃこ）や桜エビも特産物です。農産物は、お茶とみかん、メロン、梅干しが有名で、生産量ではチンゲンサイが全国2位です。そして、日本で一番キャベツを食べているのは、静岡県民です。		静岡県の特産物を知ろう!		江戸時代、初夏になると静岡から将軍に初鯉や新茶が運ばれました。	
はいがごはん はいが米	すましうどん うどん 豚肉 油揚げ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ 七味唐辛子	ごはん 精白米	鶏肉の甘辛煮 鶏肉 しょうが にんにく 砂糖						
肉そぼろ 豚肉 だいず にんじん しょうが しらす 砂糖	ヨーグルト	五目ずしの具 油揚げ にんじん 凍り豆腐 さやえんどう かんぴょう ごま 砂糖	すまし汁 豆腐 はんぺん ねぎ こまつな えのきたけ						
8		9		10		11		12	
静岡県の特産物を知る		アイスクリームは横浜が発祥の地であることを知る		中国の調味料(テンメンジャン)について知る		季節のグリーンピースを味わう		さつき汁の名前の由来について知る	
ごはん 精白米	ふりかけ 乾燥赤しそ ちりめんじゃこ	はいがパン	ひじきサラダ ひじき キャベツ にんじん コーン 米油 砂糖 ごま	麦ごはん 精白米 米粒麦	切干しだいこんの中華炒め 切干しだいこん ごま油 にんじん 砂糖 ラー油	グリーンピースごはん 精白米 もち米 グリーンピース	かきたま汁 鶏卵 ねぎ えのきたけ でんぶ	麦ごはん 精白米 米粒麦	からししょうゆあえ もやし こまつな
かつおのごまみそあえ かつお 凍り豆腐 でんぶ 米油 ごま しょうが 砂糖 みそ	チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 豆腐 にんじん えのきたけ ねぎ	和風スパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく オリーブ油 輪とがらし きざみり	アイスクリーム	麻婆豆腐 豆腐 豚肉 だいず にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぶ ごま油 トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	生揚げのそぼろ煮 生揚げ 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな しょうが 米油 でんぶ	牛乳	いわしの野菜あんかけ いわし でんぶ 米油 にんじん ピーマン しょうが 砂糖	さつき汁 豆腐 油揚げ ねぎ たけのこ わかめ さやえんどう みそ
15		16		17		18		19	
ドライカレーについて知る		豆の種類について知る		長崎県の郷土料理を味わう		郷土料理		旬の新ごぼうについて知る	
はいがごはん はいが米	ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖	黒パン	ビーンズサラダ いんげん豆 金時豆 だいず コーン きゅうり 米油 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦	チャンポン チャンポンめん 豚肉 にんじん キャベツ もやし たまねぎ テンゲンサイ うずら卵 むきえび いか なたと 米油 ごま油	はいがごはん はいが米	きんぴら ごぼう にんじん つきこんにやく ごま ごま油 砂糖 七味唐辛子	麦ごはん 精白米 米粒麦	さわらの西京焼き さわら みそ 砂糖
ドライカレー 豚肉 だいず じゃがいも ごぼう たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉	プルーンはっこう乳	ツナサンドの具 まぐろ油漬 チーズ たまねぎ きゅうり にんじん 米油 砂糖	クリームスープ 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな 米油 牛乳 豆乳	浦上ソボロ 豚肉 にんじん さつまあげ つきこんにやく ごぼう もやし 砂糖 米油	牛乳	親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 砂糖 たまねぎ にんじん みつば	みそ汁 油揚げ 切干しだいこん こまつな みそ	ひじきごはんの具 油揚げ にんじん ひじき ごま 米油 砂糖	沢煮焼 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ みずな しょうが でんぶ
29日「国際理解の日」		24		25		26			
インドネシアの料理を味わう		もずくの旬について知る		横浜市と友好都市である上海市の料理について知る		そら豆を味わう			
インドネシア		はいがごはん はいが米	即席漬 キャベツ きゅうり	ロールパン	茎わかめスープ もやし ねぎ にんじん 茎わかめ ごま油	はいがごはん はいが米	ゆで野菜 そら豆		
スマトラ島 カリマンタン島 スマラウエ島 シガカルタ ジャワ島 バリ島		変わり五目豆 豚肉 だいず じゃがいも にんじん ピーマン こんにやく 米油 砂糖	もずく汁 豆腐 もずく にんじん ねぎ しょうが でんぶ 牛乳	塩焼きそば 中華めん 米油 豚肉 いか にはら キャベツ もやし にんじん ねぎ セロリ しょうが にんにく ごま油	牛乳	肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな つきこんにやく 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ えのきたけ みそ 牛乳		
29		30 中1遠足		31		19日の「食育の日」			
インドネシアの料理を味わう	<b>国際理解</b>	横浜産のキャベツの季節を知る		タイピーエンについて知る		主食*麦ごはん：精白米に対して1割の小麦を入れて炊きこみます。食物繊維が豊富です。主菜*さわらの西京焼き：春から初夏にかけておいしいさわらに、西京みそ(白みそ)をかけて焼きます。副菜*ひじきごはんの具：ひじきは無機質を豊富に含む食品です。ごはんと一緒に食べます。汁物*沢煮焼：沢煮は沢山（たくさん）の具を入れた汁です。もともとは、猟師が山で作って食べた汁物なのでお肉を入れます。飲みもの*牛乳：成長期に必要なカルシウムを多く含みます。			
ターメリックライス はいが米 ターメリック	ソトアヤム 豆腐 鶏肉 はるさめ ねぎ にら にんじん ラー油	はいがごはん はいが米	もやしスープ 鶏肉 でんぶ もやし にんじん ねぎ はるさめ	あげパン コッパン 米油 砂糖 グラニュー糖	タイピーエン うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ ごま油 でんぶ	主食*麦ごはん：精白米に対して1割の小麦を入れて炊きこみます。食物繊維が豊富です。主菜*さわらの西京焼き：春から初夏にかけておいしいさわらに、西京みそ(白みそ)をかけて焼きます。副菜*ひじきごはんの具：ひじきは無機質を豊富に含む食品です。ごはんと一緒に食べます。汁物*沢煮焼：沢煮は沢山（たくさん）の具を入れた汁です。もともとは、猟師が山で作って食べた汁物なのでお肉を入れます。飲みもの*牛乳：成長期に必要なカルシウムを多く含みます。			
ナシゴレンの具 鶏肉 えび しょうが にんじん にんにく たまねぎ 米油 パセリ チリパウダー	カラマンダリン 牛乳	回鍋肉 豚肉 キャベツ ねぎ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく ごま油 砂糖 みそ テンメンジャン トウバンジャン でんぶ	牛乳	蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ でんぶ 砂糖 パン粉 しゅうまいの皮	牛乳				



かつお



インドネシアは赤道直下に位置し、熱帯雨林気候で、雨季と乾季があります。1年を通して気温が28℃程あり、食欲が落ちないように香辛料を使い、甘辛い濃いめの味付けの料理が多くあります。主食はお米で、ナシごはんのことで。ゴレンは炒める・揚げる、ソトはスープ、アヤムは鶏肉のことで。他にもココナツミルクを使ったデザートや果物の王様と言われるドリアンが有名です。



19日の「食育の日」

主食\*麦ごはん：精白米に対して1割の小麦を入れて炊きこみます。食物繊維が豊富です。主菜\*さわらの西京焼き：春から初夏にかけておいしいさわらに、西京みそ(白みそ)をかけて焼きます。副菜\*ひじきごはんの具：ひじきは無機質を豊富に含む食品です。ごはんと一緒に食べます。汁物\*沢煮焼：沢煮は沢山（たくさん）の具を入れた汁です。もともとは、猟師が山で作って食べた汁物なのでお肉を入れます。飲みもの\*牛乳：成長期に必要なカルシウムを多く含みます。