

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 金	ごはん	米					597
	牛乳		牛乳			乳	26.3
	ふた肉のしょうが焼き		ふた肉	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 みりん	小麦	
	いんげんのごまあえ	ごま 砂糖		さやいんげん にんじん もやし	清酒 醤油	小麦	
卵の花汁(うのはなじる)	ごま油	おから 油揚げ 牛乳 みそ	だいこん とうがん にんじん ねぎ こまつな	だし(削り節)	乳		
4 月	【立野小4連覇お祝い献立】						710
	立野小勝ったぞカレー 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	カレールウ 油	とり肉 牛乳	じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	かつ	油 小麦粉 パン粉	ふた肉 卵		塩 こしょう	小麦 卵	
5 火	牛乳		牛乳			乳	27.1
	4連覇サラダ	ドレッシング		きゅうり キャベツ とうもろこし ピーマン		小麦	
5 火	チーズパン	パン				小麦 乳	610
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のマスタード焼き	ノンエッグマヨネーズ	メルルーサ		塩 こしょう 粒マスタード	卵 小麦	
	小松菜とエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ もやし	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦	
6 水	ズッキーニとトマトのスープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ ズッキーニ にんじん ほうれんそう トマト	コンソメ 塩 こしょう	卵	27.4
	ビビンバ ごはん	米					
6 水	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ふた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	611
	牛乳		牛乳			乳	
	五目スープ		とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ	塩 コンソメ 醤油 鶏がら	小麦	
7 木	【七夕の日献立】						24.9
	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	
	具	ごま油 かたくり粉 ごま	ふた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ にんじん もやし きゅうり えのきだけ	醤油 豆板醤 砂糖 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
8 金	蒸しとうもろこし			とうもろこし	塩		602
	七夕ゼリー	りんごジュース 砂糖	寒天	パイナップル			
	枝豆ごはん	米 麦		えだまめ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
8 金	鶏肉の香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	とり肉 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	卵 乳 小麦	26.9
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	みそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	【リオデジャネイロオリンピック応援献立】						
11 月	ごはん	米					657
	牛乳		牛乳			乳	
	フランゴパッサリーニョ	かたくり粉 油	とり肉	たまねぎ にんにく パセリ	清酒 塩 こしょう		
	オリンピックサラダ	砂糖 ごま油 ごま		だいこん こまつな ピーマン とうもろこし きくらげ	醤油 酢	小麦	
12 火	フェジョアーダ	じゃがいも 油	あかいんげんまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら		26.6
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしのピリ辛揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒 豆板醤	小麦	
13 水	もやしの中華あえ	砂糖 ごま油 ごま		だいずもやし こまつな にんじん キャベツ	醤油 酢	小麦	23.9
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 凍り豆腐 だいず	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	メキシカンライス	米 麦 バター 油	ふた肉 あさり	ピーマン にんじん たまねぎ トマト	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	乳	
	牛乳		牛乳			乳	
14 木	ポテトグラタン	じゃがいも 油 小麦粉 バター	ハム 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	597
	ビーフンのソテー	ビーフン 油		チンゲンサイ にんじん	塩 こしょう コンソメ	乳	
	【食育の日の献立】						
	ごはん	米					
15 金	牛乳		牛乳			乳	27.0
	ほっけのから揚げ	小麦粉 油	ほっけ			小麦	
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし			
	ガタタン	小麦粉 かたくり粉	ふた肉 えび 豆腐 卵	たけのこ ぶき にんじん きくらげ	塩 醤油 こしょう 鶏がら	小麦 卵	
15 金	はちみつパン	パン				小麦 乳	636
	牛乳		牛乳			乳	
	なす入りハンバーグ	油 パン粉 砂糖 かたくり粉	ふた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ なす	塩 こしょう 醤油 酢	卵 小麦 乳	
	フレンチサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ きゅうり こまつな			
15 金	わかめスープ	ごま油	とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏がら		26.3
	シューアイス	シューアイス				乳 卵 小麦	

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

基準	エネルギー(kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
		たんぱく質(g)	530	640	750
		20.0	24.0	28.0	25.8



### 食育の日の献立 いただきます~す!!

もうすぐ夏休みに入りますが、暑さもこれから本番です。バランスの良い食事をしっかりと元気に過ごしましょう。

今月は、北海道の郷土料理を紹介します。

「ガタタン」は、北海道芦別市の郷土料理です。鶏がらのスープに野菜、山菜、魚介、小麦粉の団子など10種類以上の具材をたっぷり入れ、かたくり粉でとろみをつけた塩味の中華スープです。「ガタタン」は中国の家庭料理である『グーダタン』『グーダルタン』をヒントに考えた料理で、「含多湯」と書きます。

戦後、旧満州から引きあげた村井豊後之亮(むらいぶんごのすけ)が、自身のお店で提供したのが始まりとされています。

芦別市は、かつて、石炭産業が盛んでした。炭鉱で働く忙しい人たちにとって、短時間で栄養補給ができ、おいしいと評判でした。

また唐揚げにした『ほっけ』は、漢字で『魚』偏に『花』と書くだけあって、北海道に桜が咲き始める5月~7月が脂ののったおいしい時期です。

北海道の郷土料理を味わって下さい。

## ガタタン

【材料】 (1人分)

- 豚もも肉こま 10g
- たけのこ水煮 10g (いちょう切り)
- ふき水煮 6g (ななめ切り)
- 干しいたけ 0.6g (戻す・せん切り)
- にんじん 10g (いちょう切り)
- きくらげ 0.3g (戻す・せん切り)
- むきえび 10g (ポイル)
- 豆腐 20g (さいの目)
- 卵 12g
- 小麦粉 10g
- 塩 少々
- 水 8g
- 塩 0.5g
- しょうゆ 1g
- こしょう 少々
- かたくり粉 0.3g
- 鶏がら 7g
- 野菜くず 少々
- 水

### 北海道の郷土料

【作り方】

- ①鶏がらと野菜くずでスープをとる。(鶏がらスープの素を使っても良い)
- ②小麦粉と水を合わせ団子を作りポイルし、スープに入れて煮る。
- ③団子が煮えたら残りの材料を入れて煮る。
- ④塩、しょうゆ、こしょうで味付けし、煮たったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤溶き卵を流し入れる。

