

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		
2 月	【子どもの日の献立】						
	赤米入りごはん	米 赤米 きび					598
	牛乳		牛乳			乳	
	すずき(ナイルパーチ)のみそマヨネーズ焼き	マヨネーズ	すずき(ナイルパーチ)みそ		塩 こしょう 酢	卵	23.3
	甘酢あえ	砂糖 ごま ごま		だいこん こまつな にんじん	塩 醤油 酢	小麦	
	若竹汁		わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ にんじん さやえんどう	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
かしわもち	かしわもち						
6 金	ごはん	米					647
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のごまだれがけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉		清酒 塩 醤油 みりん	小麦	24.4
	アスパラの狭山茶あえ	砂糖 油		アスパラガス にんじん キャベツ	せん茶 塩 こしょう 酢 清酒		
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいす	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	
9 月	ごはん	米					605
	牛乳		牛乳			乳	
	あじの野菜あんかけ	かたくり粉 油 砂糖	あじ	たまねぎ たけのこ さやえんどう ピーマン	酢 醤油	小麦	24.8
	切り干しだいこんのあえもの	砂糖 ごま		切り干しだいこん ほうれんそう にんじん	醤油	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	こまつな たまねぎ	だし(煮干し)		
10 火	わかめ入りグリーンピースごはん	米 麦 油	わかめ 卵 しらす干し	グリーンピース	塩 みりん	卵	646
	牛乳		牛乳			乳	
	凍り豆腐のパン粉焼き	パン粉 バター	凍り豆腐 ぶた肉 卵		醤油 みりん だし(削り節)	乳 卵 小麦	28.0
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	醤油	小麦	
ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
11 水	はちみつパン	パン				小麦 乳	603
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスグラタン	小麦粉 バター 油	えび だいす あさり チーズ 低脂肪乳	たまねぎ とうもろこし えだまめ	白ワイン 塩 こしょう	えび 小麦 乳	26.0
	キャベツのソテー	油	ベーコン	にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
	春雨スープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
12 木	五目うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	601
	汁		とり肉 油揚げ	こまつな にんじん たまねぎ	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	さつまあげ	油 かたくり粉	たらすり身 いわしすり身 ひじき 卵 みそ	しょうが ごぼう たまねぎ さやいんげん	塩 みりん	卵	27.3
	もやしのからしあえ	砂糖		チンゲンサイ もやし にんじん	醤油 からし 酢	小麦	
13 金	ごはん	米					642
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		塩さば				26.0
	煮びたし	砂糖	油揚げ	こまつな しめじ もやし	醤油 だし(削り節)	小麦	
	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
16 月	中華丼 ごはん	米					605
	あん	砂糖 油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか うすら卵	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦 卵	
	牛乳		牛乳			乳	24.0
	手作りヘルシー餃子	ぎょうざの皮 ごま油 かたくり粉 油	おから 豆腐 さけ	キャベツ ねぎ しょうが	塩 醤油 オイスターソース	小麦	
	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
17 火	ごはん	米					602
	牛乳		牛乳			乳	
	おろしハンバーグ	パン粉 かたくり粉	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ だいこん	塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 乳 卵	27.6
	青菜とかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	たけのこの土佐煮	砂糖	油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦	
18 水	ぶどうパン	パン				小麦 乳	644
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	23.1
	いんげんのソテー	バター		さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳	
	ミネストローネ	油 オリーブ油	とり肉 あさり いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト にんにく	白ワイン 塩 こしょう コンソメ		

19	木	【食育の日の献立】							
		いり飯	米 麦 砂糖	ちりめんじゃこ ちくわ	こんにゃく にんじん さやいんげん	酢 醤油 みりん	小麦	602	
		牛乳		牛乳				乳	
		かつおのごま揚げ	ごま かたくり粉 油	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦	28.9	
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		ふしめん汁	ふしめん	豆腐 油揚げ	しめじ にんじん ねぎ	醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦		
20	金	ごはん	米					618	
		牛乳		牛乳				乳	
		チンジャオロースー	油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ	醤油 塩	小麦	26.4	
		かぶの即席漬け	砂糖		かぶ かぶの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦		
		蓮花湯	ごま油 かたくり粉 はるさめ	卵	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵		
23	月	黒パン	パン					小麦 乳	632
		牛乳		牛乳				乳	
		マーマレードチキン	マーマレード	とり肉	にんにく	白ワイン 醤油 塩 こしょう	小麦	27.7	
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こまつな		小麦		
		チゲサイとえびのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 バター 油	ベーコン えび 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 えび		
24	火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					675	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 うすら卵 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ	小麦 乳 卵		
		牛乳		牛乳			乳	20.3	
		中華サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		きゅうり もやし にんじん	醤油 酢	小麦		
25	水	ごはん	米					590	
		牛乳		牛乳			乳		
		ぶた肉のつけ焼き	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース	小麦	26.0	
		おかひじきのアーモンドあえ	アーモンド 砂糖		おかひじき こまつな キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦		
		いなか汁	油	生揚げ みそ	しめじ えのきたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	だし(削り節)			
26	木	ほうれん草とベーコンのスパゲッティ	スパゲッティ 油	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	醤油 塩 コンソメ	小麦 乳	581	
		牛乳		牛乳			乳		
		揚げ大豆サラダ	じゃがいも 油 かたくり粉 ドレッシング	だいず	キャベツ きゅうり ピーマン		小麦	22.0	
		フルーツ杏仁	黒砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳		
27	金	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	卵	610	
		牛乳		牛乳			乳		
		鮭のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	鮭 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	29.6	
		小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう しょうゆ	小麦		
		空豆			そらまめ	塩			
30	月	ごはん	米					640	
		牛乳		牛乳			乳		
		ぎせい豆腐	砂糖 油	豆腐 卵	ねぎ 切り干しだいこん	清酒 塩 醤油	小麦 卵	25.7	
		磯香あえ		のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
31	火	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	614	
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉のトマト煮	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう コンソメ 中濃ソース トマトケチャップ		29.2	
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	塩 こしょう 醤油 だし(煮干し)	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。

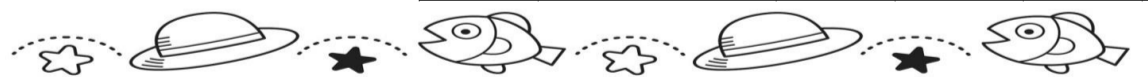
*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

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



食育の日の献立 いただきます~す!!

今月は、徳島県の郷土料理を紹介します。
「いり飯」は、徳島県佐那河内(さなごうち)村の郷土料理です。田植えや稲刈り、水路の手入れなど共同の農作業を行ったあと、みんなで食べた料理です。はじめは酢飯に『いりこ(かえり煮干し)』を入れただけのものだったそうですが、しだいに油揚げや竹輪、野菜などが使われるようになりました。
「ふし(節)めん汁」は、美馬(みま)郡つるぎ町の特産物であるそうめんの節を使った料理です。そうめんを延ばす時に上下に引っ張り、竿にかけますが、その竿に当たる部分が平たく節のようになります。その部分は商品にならないため、地元では、『節』と呼ばれ、みそ汁や吸い物の具として使われています。



いり飯

徳島県の郷土料理

【材料】	(1人分)
米	65g
麦	3g
かえり煮干し	3.5g
酢	4g
薄口しょうゆ	4g
みりん	0.8g
竹輪	5g (5mm角切り)
こんにゃく	8g (5mm角切り)
干しいたけ	0.6g (戻す・せん切り)
にんじん	10g (せん切り)
砂糖	1.5g
薄口しょうゆ	1.5g
さやいんげん	5g (ななめ切り)

【作り方】

- ①米・麦は洗米し30分以上浸水したら、ザルにあげ、分量の水で炊く。
- ②かえり煮干しは、さっとゆでる。
- ③酢、しょうゆ、みりんを合わせ加熱し②のかえり煮干しを漬ける。
- ④③以外の材料を砂糖、しょうゆと少量の水で煮る。
- ⑤③のかえり煮干しを汁ごとと④の具と下ゆでしたさやいんげんをごはんに混ぜる。

