

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		
13 水	【1年生ならし給食】						
	クロワッサン	パン				小麦 乳	
14 木	【1年生ならし給食】						
	マーブル食パン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	オレンジゼリー	オレンジゼリー					
15 金	ツイストパン	パン				小麦 乳	612
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のレモン風味焼き	砂糖 油	とり肉	にんにく しょうが レモン	酢 醤油	小麦	27.5
	野菜とエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦	
18 月	ごはん	米					622
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの南部焼き	ごま	さば	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	28.6
	切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
19 火	【食育の日献立】						
	深川飯	米 麦 油	あさり 油揚げ	ごぼう しょうが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦	614
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 あおのり		塩	小麦・卵	
20 水	ごはん	米					600
	牛乳		牛乳			乳	
	キャベツの卵焼き		卵	キャベツ とうもろこし	醤油 みりん だし(削り節)	卵・小麦	23.0
	ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ぶた肉	もやし さやいんげん にんじん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
21 木	タンメン 中華麺	中華めん				小麦	644
	汁	油 ごま	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	ささみの包み揚げ	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ		塩 こしょう 清酒	小麦 乳	
22 金	ごはん	米					602
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	とり肉 ぶた肉 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 乳 卵	27.9
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
25 月	ごはん	米					625
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの西京焼き		さわらの西京づけ				24.7
	春キャベツのおひたし			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
26 火	キャロットライス	米 麦 バター	えび	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	675
	牛乳		牛乳			乳	
	コロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵 だいず	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	24.1
	おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき にんじん こまつな キャベツ		小麦	
27 水	黒パン	パン				小麦 乳	645
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのミートソース焼き	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵 乳	24.4
	ベジタブルソテー	バター		いんげん とうもろこし にんじん	塩 こしょう	乳	
28 木	ごはん	米					628
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	25.1
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	すまし汁		わかめ なたと 豆腐	たけのこ ほうれんそう にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	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、記載しておりません。

*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	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	25.2

入学、進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、子どもたちは、希望に胸をくらませ、新学期がスタートしました。

今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしく、豊かな給食を提供していきます。その一つとして、昨年度に引き続き毎月19日の食育の日を中心に、「食育の日の献立」を用意し、全国各地に伝わる「郷土料理」を取り入れていく予定です。「食育の日」には、ご家庭でも給食のことを話題にしてみたいかがでしょうか。



食育の日の献立
いただきます~す!!

今月は東京都の郷土料理を紹介します。

「深川飯」は江東区深川地域の郷土料理です。神田川や深川、隅田川の河口から東京湾一帯にかけて昔はいろいろな魚がとれ、春先になると、あさりやしじみなどの貝類がたくさんとれました。漁師町として栄えた深川では特にあさりが多くとれ、漁師たちはそのあさりのむき身を煮て、ごはんにかけてよく食べていたそうです。これが「深川飯」の始まりとされています。そしてもう一つ、あさを炊き込む「深川飯」もあります。これは、大工などの職人さんが弁当に持っていけるようにと考えられ、生まれた料理なのだそうです。

今月の給食では、炊き込みの「深川飯」を用意しました。あさは『漁(あさ)る』ようにとったことが名前の由来とされています。鉄分やカルシウム、ビタミンB12などの栄養が豊富で、汁物や佃煮、かき揚げなどの料理にも昔から上手に取り入れられ、人々に親しまれてきました。

そして、東京都の特産である小松菜やこんにゃくを取り入れた「酢みそあえ」も一緒にいただきます。小松菜は、江戸川区葛西の小松川地域で栽培されたことから、小松菜の名前がついた野菜です。こんにゃくは、多摩地域などで多く作られているそうです。

私たちの住む埼玉県と隣接している東京都の郷土料理を、この機会によく味わい、おいしくいただきます。

深川飯

東京都の郷土料理

【材料】 (1人分)

- 米 65g
- 麦 3g
- あさり水煮 10g
- 酒 0.8g (あさにふる)
- 油揚げ 5g (油抜き・短冊)
- ごぼう 18g (ささがき)
- しょうが 1g (すりおろす)
- さやいんげん 7g (2cmななめ・ゆでる)
- 塩 0.2g
- 酒 1g
- しょうゆ 4.8g
- みりん 1g
- 油 0.5g

【作り方】

- ①米、麦は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。
- ②鍋に油を入れ、具を炒める。調味料を加えて煮る。具と煮汁にわけ。
- ③炊飯器に①と②の煮汁を入れる。炊飯器の規定の水分目盛りより、やや少なめに水を注ぎ、②の具をのせ炊飯する。
- ④ほどよく混ぜほくして、さやいんげんも加える。