

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		
12 月	ピビンパ ごはん	米					635
	ぐ	砂糖 ごま 油 ごま油	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	29.1
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵	
13 火	ごはん	米					690
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.7
	さばのしおやき		さば		塩		
	カラフルきんぴら	油 砂糖 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん たけのこ こまつな ピーマン	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	とりにくとやさいのうまに	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	塩 清酒 醤油 トマトケチャップ	小麦	
ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦		
14 水	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.6
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	ちゅうかスープ	じゃがいも はるさめ 油 ごま油	ハム	ほうれんそう たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
	はちみつパン	パン				小麦 乳	
15 木	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.4
	ポテトのミートソースやき	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	ぶた肉 チーズ	にんじん 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 乳	
	ごしきサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな もやし とうもろこし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	チンゲンサイのスープ	ごま油	豆腐 とり肉	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	【入学進級を祝う献立】 入学・進級おめでとうございます。入学・進級をお祝いする行事食です。						
16 金	せきはん	米 もち米 ごま	ささげ				699
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.5
	いかのさくらあげ	かたくり粉 油	いか さくらえび		塩 こしょう	えび	
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	おいわいすましじる		ゆば 豆腐 かまぼこ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	塩 醤油 みりん 酒 だし(削り節)	小麦	
	さくらゼリー	ゼリー					
19 月	【食育の日の献立】 愛知県の郷土料理「かきまわし」を紹介します。						
	かきまわし	米 麦 砂糖	とり肉 ちくわ 油揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	698
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.6
	みそカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉 みそ		塩 こしょう みりん 清酒 醤油	小麦	
	はるキャベツのおひたし			キャベツ ほうれんそう えのきたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	あまなつゼリー	ゼリー					
ごはん	米					622	
ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.0	
さわらのゆうあんやき		さわらの幽庵漬			小麦		
きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦		
にくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦		
20 火	ごはん	米					622
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.0
	さわらのゆうあんやき		さわらの幽庵漬			小麦	
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
21 水	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.1
	ほうれんそうのキッシュ	タルトカップ	ベーコン 卵 低脂肪乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう	塩 こしょう	卵 乳 小麦	
	コンソメスープ	じゃがいも	大豆 とり肉	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
22 木	カレーライス むぎごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	中濃ソース トマトケチャップ	小麦 乳 卵	26.2
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こまつなとツナのサラダ	油 砂糖	ツナ	こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	

		【図書コラボ献立】	「おなべ おなべ にえたかな？」から、にんじんのスープを紹介します。							
23	金	ツイストパン	パン				小麦 乳	658		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		とりにくのレモンふうみやき	砂糖 油	とり肉		にんにく しょうが レモン	醤油 酢		小麦	28.3
		はるさめとコーンのソテー	油 はるさめ	ぶた肉		とうもろこし	醤油 コンソメ こしょう		小麦	
		にんじんスープ	生クリーム	ベーコン 牛乳 レッドキドニー ガルバンソー		にんじん パセリ たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら			
26	月	ごはん	米					647		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	29.4	
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ			塩 こしょう	卵		
		ちゅうかサラダ	はるさめ ドレッシング			みずな もやし にんじん		小麦		
		まあぼうどうふ	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉		にんじん たけのこ たらねぎ きくらげ しょうが にんにく	醤油 味噌 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦		
27	火	たけのこごはん	米 砂糖 油	油揚げ		たけのこ にんじん さやいんげん	清酒 醤油	小麦		649
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉		しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	27.8	
		ごまずあえ	ごま 砂糖			こまつな もやし	醤油 酢	小麦		
		みそしる	じゃがいも	わかめ みそ		たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し)			
28	水	ごはん	米					623		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	26.8	
		わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 ひじき 豆腐 牛乳		たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳		
		おかかいため	油	かつお節		キャベツ もやし にんじん さやいんげん	塩 こしょう オイスターソース	小麦		
		かきたまじる	じゃがいも かたくり粉	卵 かまぼこ		にんじん ねぎ こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦 卵		
30	金	にくやきそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり		キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦		665
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		やさいスープ	油	レバー入りフランクフルト だいず		えのきたけ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	こしょう コンソメ 鶏がら	25.3		
		キャロットマフィン	小麦粉 バター 砂糖	ヨーグルト 卵 チーズ		にんじん	ベーキングパウダー	小麦 卵 乳		

* 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や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)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



食育の献立
いただきます～す！！

入学、進級おめでとうございます。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」として、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てもいかがでしょうか。

今月は、愛知県の郷土料理を紹介します。「かきまわし」とは愛知県で昔から食べられている料理で、にんじんやとり肉などが入っている混ぜごはんです。『かきまし』または『にんじんごはん』とも呼ばれています。具を煮てから、炊いたごはんに入れてかき混ぜることから「かきまわし」と言われるようになりました。法事や人がたくさん集まる時などによく作られます。

また、愛知県は豆みその生産が古くから盛んで、この地方の料理には欠かせない調味料となっています。今月は豆みそを使った特製のたれをかけた「みそカツ」も取り入れました。愛知県の郷土料理を味わってください。

		6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
基準	エネルギー(kcal)	530	640	750	659
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	27.1

かきまわし

愛知県の郷土料理

【材料】 (1人分)

- 精白米 65g
- 麦 3g
- とり肉 7g
- にんじん 25g
- ちくわ 8g
- ゆでたけのこ 8g
- 干ししいたけ 0.5g
- 油揚げ 2g
- しょうゆ 4.5g
- みりん 1g
- 砂糖 1g
- 削り節 1g
- 水

【作り方】

- ①米、麦は洗い浸水してざるにあげて水気を切る。
- ②削り節でだし汁をとる。
- ③とり肉を炒め、火が通ったら、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、だし汁、調味料を加え煮る。具と煮汁に分けておく。
- ④③の煮汁と水を加え炊飯する。
- ⑤炊きあがったごはん③の具を入れ混ぜる。

