


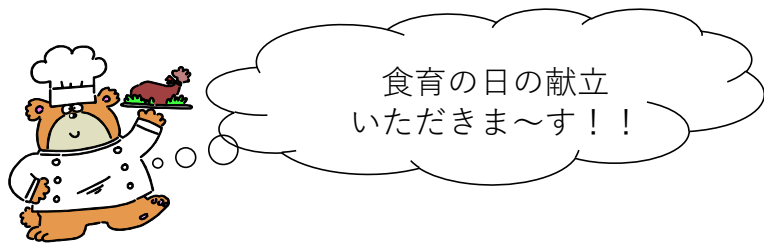
日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 月	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり	にんにく ピーマン マッシュルーム トマト	コンソメ 塩 こしょう	えび	698
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	マリアナソースのハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいず 	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦	31.2
	きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん きゅうり にんじん もやし		小麦	
	かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	塩 こしょう コンソメ	乳	
【節分の献立】 今年の節分は2月2日です。季節の変わり目に邪気を払って新しい季節を迎えるためとされています。							
2 火	ごはん	米					682
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いわしのしょうがじょうゆかけ	かたくり粉 油 砂糖	いわし 	しょうが 	醤油 清酒	小麦	30.4
	はくさいとおおなのおひたし			はくさい こまつな にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	こしねじる		油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
	いりだいず		だいず				
3 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	692
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのようふうしょうがやき	はちみつ 油	ぶた肉 	しょうが たまねぎ しめじ 	清酒 醤油 酢 ウスターソース	小麦	31.3
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー にんじん とうもろこし		小麦	
	ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	キャベツ にんじん かぶ だいこん こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
4 木	ちゅうかどん ごはん	米					620
	ぐ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉 いか 	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.8
	ねぎたま	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	卵	干しいたけ ねぎ さやいんげん 	塩 こしょう 清酒 醤油 酢	卵 小麦	
	かふうあえ	砂糖 油		もやし にんじん きゅうり	醤油 酢	小麦	
5 金	ごはん	米					689
	ぎゅうにゅう		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	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦	26.3
	キャベツとじゃこのサラダ	砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ 	醤油 清酒	小麦	
	みそクラムチャウダー	米粉 油	あさり 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	コンソメ こしょう 塩		
【給食委員会児童が考えた献立】 6年2組 給食委員会の児童が考えた献立です。							
8 月	ゆばごはん	米 砂糖	とり肉 ゆば	にんじん 干しいたけ ごぼう	醤油 清酒 みりん		682
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かんぱちのピリカラやき	砂糖	かんぱち 	しょうが にんにく たまねぎ りんご	醤油 清酒 みりん 豆板醤	小麦	28.4
	いそかあえ		のり	にんじん こまつな もやし	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	キムチみそしる	油	ぶた肉 みそ	にんじん にら ねぎ たけのこ きくらげ はくさいキムチ	だし(削り節・煮干し)		
【給食委員会児童が考えた献立】 5年1組 給食委員会の児童が考えた献立です。							
9 火	しゅんのやさいのまぜごはん	米 麦	ぶた肉 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん こまつな	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	678
	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 	醤油 清酒	小麦	26.5
	ゆずふうみサラダ	ドレッシング		こまつな だいずもやし えのきたけ ゆず		小麦	
	ようふうかきたまじる	じゃがいも	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
10 水	こんさいカレー むぎごはん	米 麦					700
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 うずら卵 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく れんこん だいこん ごぼう	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.1
	はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん 	醤油 酢	小麦	
	ぼんかん			ぼんかん			
12 金	きつねうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	665
	しる	砂糖	油揚げ 	にんじん たまねぎ ほうれんそう 	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.1
	うめだごぼうとさくらえびのかきあげ	小麦粉 油	さくらえび 	ごぼう たまねぎ	塩	小麦	
	あおなのごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな だいこん とうもろこし にんじん	醤油 清酒	小麦	
15 月	ごはん	米					694
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	キャベツいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳	たまねぎ キャベツ 	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	24.8
	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	
	けんちんじる	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	塩 醤油 清酒 だし(昆布)	小麦	
16 火	そぼろごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 卵	しょうが こまつな	塩 醤油	小麦 卵	690
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かんぱちのおろしかけ	油 かたくり粉	かんぱち	だいこん 	醤油 みりん	小麦	25.2
	しゅんぎくのきんごまあえ	砂糖 金ごま		ほうれんそう はくさい しゅんぎく	醤油	小麦	
	ごじる		大豆 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう	だし(削り節・煮干し)		
【図書コラボ献立】 「かしこいポリーとまめけなおおかみ」からトマトスープを紹介します。							
17 水	くろパン	パン				小麦 乳	614
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	とりにくのガーリックソース		とり肉	にんにく 	塩 醤油 みりん	小麦	26.9

	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃくにんじん キャベツ きゅうり			
	トマトシチュー	じゃがいも オリーブ油 ベーコン		トマト にんじん たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ		
	【食育の献立】 徳島県の郷土料理「おでんぶ」を紹介します。						
18	ごはん	米					669
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのねぎみそやき	砂糖	さば みそ		しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦 29.3
	さんしょくやさいのおひたし				こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
	おでんぶ	油 砂糖	とり肉 きんときまめ ちくわ こんぶ		れんこん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん	小麦
	すだちゼリー	ゼリー					
19	マーボーラーメン ちゅうかめん	中華めん					小麦 654
	しる	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 みそ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ たら たけのこ ねぎ もやし しょうが	オイスターソース 豆板醤 甜麺醤 醤油 豚骨 鶏がら	小麦
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳 27.9
	ポテトのオーロラソースやき	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク		たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう トマトケチャップ	乳 卵
	こまつなのソテー	油	ベーコン		こまつな にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦
22	ごはん	米					635
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳
	かんぱちのいそべフライ	小麦粉 パン粉 油	かんぱち あおのり			塩 こしょう	小麦 29.9
	おかかあえ		かつおぶし		ほうれんそう もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
	すきやきふう	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 豆腐		しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 清酒	
24	ごはん	米					638
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳
	ぶたにくのピカタ	小麦粉 砂糖	ぶた肉 卵			塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵 26.8
	ほうれんそうとのはるさめのソテー	はるさめ 油			ほうれんそう にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ	
	やさいたっぷりスープ		とり肉		かぶ かぶの葉 にんじん こまつな はくさい えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	
25	だいこんめし	米 麦 油	とり肉 油揚げ		だいこん にんじん だいこんの葉	醤油 清酒 みりん 塩	小麦 614
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳
	ちくわのにしよあげ	小麦粉 油	ちくわ 青のり			カレー粉	小麦 25.0
	ちぐさあえ	砂糖 油	卵		キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	醤油 塩 清酒	小麦 卵
	みそしる		わかめ 油揚げ 豆腐 みそ		たまねぎ	だし(削り節・煮干し)	
26	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵				小麦 卵 乳 631
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	レバー入りフランクフルト		たまねぎ	塩 こしょう	乳 24.8
	ミネストローネ	マカロニ オリーブ油	ベーコン あさり ひよこまめ		たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	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。



今月は、徳島県の郷土料理を紹介します。

「おでんぶ」は徳島県独特の豆の煮物で、金時豆や黒豆と一緒にれんこんやにんじん、ごぼうなどの根菜類を入れて甘辛く煮込んだものです。

入れる具材は、家庭によって違いますが、決して高価な材料は使われていません。貧富の差がなく、正月を祝おうという生活背景から生まれてきた料理です。新築の上棟式などお祝いのときによく作られているそうです。

また、おでんぶは豆と野菜と一緒に食べられるので冬の寒さを乗り切れることはもちろん、マメに働くための栄養補給となっています。

今回は徳島県が魚の宝庫でもあるため『さば』を使った献立と、全国シェア100%といわれている特産品の『すだち』を使ったゼリーも用意します。

徳島県の郷土料理を味わって食べましょう。



基準	中学年 (8~9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	664
	たんぱく質(g)	22~32	27.1

おでんぶ

徳島県の郷土料理



【材料】

- | | |
|----------|------------------|
| とりもも肉皮なし | 10g (1cm角切り) |
| れんこん | 15g (小さい乱切り) |
| にんじん | 15g (小さい乱切り) |
| ごぼう | 15g (小さい乱切り) |
| だいこん | 26g (小さい乱切り) |
| こんにゃく | 10g (小さい乱切り・ゆでる) |
| 金時豆水煮 | 20g |
| ちくわ | 7g (半月切り) |
| さやいんげん | 4g (ゆでる・小口切り) |
| 角切り昆布 | 0.5g (戻す) |
| うすくちしょうゆ | 5g |
| 砂糖 | 3.5g |
| みりん | 1g |
| サラダ油 | 1g |

【作り方】

- ①昆布を水で戻す。
- ②鍋に油を引いて熱し、とり肉を炒める。
- ③こんにゃく、ごぼうを加え炒める。
- ④れんこん、にんじん、だいこんを加え、さらに炒める。
- ⑤①を汁ごと加え、調味料を入れて煮る。
- ⑥ちくわと金時豆を加え、味をととのえる。
- ⑦仕上げにさやいんげんを加える。

