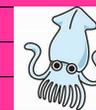


日 曜	献立名	使用する食品名				7品目 表示義務	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 月	ごはん	米					613 30.6
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	かつおのうめねぎやき		かつお	ねぎ	清酒 ねり梅 みりん しょうゆ	小麦	
	いりどうふ	砂糖 油	とうふ とり肉 たまご	にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油	小麦 卵	
	せんべいじる	南部せんべい		ねぎ しめじ ごぼう にんじん だいこん こまつな	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
2 火	【端午の節句献立】 子どもの人格を重んじて幸福を願い、母親に感謝する日とされ、子どもだけでなく、産んでくれたお母さんに感謝をする日でもあります。						
	グリーンピースいりわかめごはん	米 麦 ごま	わかめ ちりめんじゃこ	グリーンピース 	清酒		654 29.7
	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 	にんにく しょうが 	醤油 清酒	小麦	
	たけのこのおかか		あさり 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 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
かしわもち	かしわもち						
8 月	ごはん	米					668 31.7
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		塩 こしょう	小麦	
	みそあえ	砂糖	みそ	こまつな にんじん もやし	醤油 みりん	小麦	
	ごもくに	油 砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
9 火	ちゅうかどん ごはん	米					651 31.0
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 えび いか 	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦 えび	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	てづくりしゅうまい	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
10 水	パン	パン 				小麦 乳	656 27.8
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	チキンのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉		塩 こしょう	小麦 卵	
	アスパラガスのサラダ	砂糖 油		キャベツ アスパラガス こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリ 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 乳	
11 木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ 	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	661 30.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのねぎしょうゆやき	かたくり粉 砂糖 ごま油	さば	長ねぎ	醤油	小麦	
	ほうれんそうのごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし	醤油 清酒	小麦	
	いなかじる	油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく	だし(削り節)		
12 金	にくうどん	地粉うどん					663 25.1
	しる		ぶた肉 こんぶ 油揚げ	ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	おかひじきのかきあげ	じゃがいも ごま 小麦粉 油	あさり	おかひじき たまねぎ 		小麦	
	そくせきづけ	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 みりん 酢		
15 月	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					629 21.7
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スkimミルク 	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	てっこつサラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし きゅうり とうもろこし		小麦	
16 火	こどもパン	パン 				小麦 乳	638 28.3
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	ハンバーグマリアソース	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし			
	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
17 水	【図書コラボ献立】 「月ようびはなにたべる？」から「スパゲッティナポリタン」を紹介します。						
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ 	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	乳	628 30.7
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	アスパラガスのキッシュふう	生クリーム タルトカップ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	アスパラガス	塩 こしょう	卵 乳	
コンソメスープ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう			
18 木	ごはん	米					661 27.2
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉		塩 こしょう 中濃ソース	小麦	
	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	
	みそじる	じゃがいも	豆腐 みそ 	たまねぎ キャベツ	だし(削り節・煮干し)		
19 金	【食育の日の献立】 岡山県の郷土料理「どどめせ」を紹介します。						
	どどめせ	米 麦 砂糖 油	とり肉 ちくわ 卵	にんじん ごぼう 干しいたけ さやえんどう	醤油 酢 塩	小麦 卵	632 28.4
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	さわらのしおやき		さわら 		塩		
	おかかあえ		かつお節 	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ももゼリー	ももゼリー 					

22	月	ごはん	米						656	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	27.7	
		ぶたにくのアップルソースやき	砂糖	ぶた肉		りんご たまねぎ しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦		
		そらまめ				そらまめ	塩			
		いそに	じゃがいも 油 砂糖	さつま揚げ だいず		ひじき にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
23	火	給食休止日 春日部市教育研究会総会並びに全体会のため、3時間授業で下校になります。								
24	水	やきそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおりの		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	671	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	24.8	
		ぎ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 こまつな にんじん もやし		小麦		
		きなこチーズむしパン	蒸しパンミックス	きな粉 豆乳 チーズ				小麦 乳		
25	木	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 どうもろこし たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	638	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	26.5	
		いわしのムニエルマトソース	小麦粉 バター 油	いわし		トマト たまねぎ にんにく	塩 こしょう	小麦 乳		
		ざっこくパフサラダ	雑穀パフ ドレッシング			にんじん きゅうり こまつな		小麦		
		たまごスープ	じゃがいも	卵		ほうれんそう えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	卵		
26	金	ごはん	米						643	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	27.8
		ささみのレモンに	かたくり粉 油 砂糖	とり肉		レモン	清酒 醤油	小麦		
		はるキャベツのおひたし		ひじき		キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		ごまみそしる	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ		にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	だし(煮干し・削り節)			
29	月	タコライス ごはん	米 麦						632	
		タコライス ぐ	油 砂糖	ぶた肉 卵		たまねぎ しょうが にんじん ピーマン	醤油 みりん 塩	卵 小麦	27.6	
		タコライス ゆでキャベツ				キャベツ				
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		とうふスープ	油	豆腐 とり肉		こまつな にんじん えのきたけ きくらげ たまねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
30	火	シーフードグラタントースト	パン 小麦粉 バター 油	おきえび あさり 牛乳 スキムミルク チーズ		たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	乳 小麦	643	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	27.8	
		ツナとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき ツナ		きゅうり キャベツ にんじん		小麦		
		じゃがいものコンソメスープに	じゃがいも 油	ベーコン		にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ			
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー							
31	水	ごはん	米						682	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	30.2
		さけのやさいあんかけ	油 砂糖 かたくり粉	さけ		たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやえんどう 赤ピーマン	酢 醤油 砂糖	小麦		
		いそかあえ		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		
		ぶたにくとなまあげのもの	油 砂糖	生揚げ ぶた肉		だいこん にんじん いんげん こんにゃく	みりん 醤油 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。



食育の日の献立いただきます!!

今月は、岡山県の郷土料理を紹介します。

「どどめせ」は、鎌倉時代の終わりごろから瀬戸内市長船町(おさふねちょう)に伝わる郷土料理です。ある日、炊き込みご飯の中に酸っぱくなったどぶろく(にごり酒)が入ってしまい、それを食べてみると、とてもおいしかったので、『どぶろくめし』を作ようになりました。やがて『どぶろくめし』がなまって『どどめせ』と呼ばれるようになったそうです。その後、どぶろくの変わりに酢を混ぜたばら寿司を作るようになりました。「どどめせ」は『備前ばら寿司』の元祖と言われています。

「鱈(さわら)の塩焼き」の鱈は回遊魚であり、晩春から初夏にかけて、産卵のため瀬戸内海に大量に押し寄せます。古くから新鮮な魚卵や白子と共に食べられてきました。

また、岡山県の特産品の一つに桃があります。今月は桃のジュースを使った「ももゼリー」も一緒にいただきます。

岡山県の郷土料理を味わってください。



どどめせ 岡山県の郷土料理

【材料】 (1人分)

- 米 65g
- 麦 3g
- しょうゆ 1.5g
- 酢 6.5g
- 砂糖 6.5g
- 塩 0.3g
- とりもも肉こま 12g
- 竹輪 11g (半月切り)
- にんじん 8g (せん切り)
- ごぼう 13g (2cmせん切り)
- 干しいたけ 0.5g (戻す・せん切り)
- かんぴょう 1g (戻す・1cm)
- 砂糖 1g
- しょうゆ 1.2g
- 油 0.6g
- さやえんどう 4g (ななめ切り・ゆでる)
- 卵 14g
- 塩 0.05g
- 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しょうゆと水で既定の分量にし、炊飯する。
- ③酢、砂糖、塩で合わせ酢を作る。
- ④鍋に油を熱し、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、竹輪をよく炒め、調味料で味つける。
- ⑤卵に塩を入れ、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ⑥炊き上がったご飯に③④⑤を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、さやえんどうをちらす。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミン				食物繊維	食塩相当量		
				レチノール当量	B1	B2	C				
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	g (%)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%	350	3	200	0.4 0.4	25	4.5	2.0未満	
月の平均栄養量	650	27.9 (17%)	19.4(27%)	86.3	375	3.3	309	0.56 0.57	36	4.6	2.1