

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 火	ごはん	米					663 30.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶりのてりやき	砂糖	ぶり	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		
	みずなのごまあえ	砂糖 ごま		みずな もやし にんじん	醤油	小麦		
	とうふとひきにくのにこみ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん	醤油 みりん	小麦		
2 水	フレンチトースト	パン バター 砂糖	牛乳 卵			卵 小麦 乳	683 29.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ふゆやさいのアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー にんじん だいこん にんにく	とうがらし 塩 こしょう			
	かぼちゃのシチュー	小麦粉 バター 油	とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう コンソメ	乳		
	りんごゼリー	ゼリー						
3 木	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	637 31.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	いかのマヨネーズやき	マヨネーズ	いか	パセリ	こしょう	卵		
	ナムル	砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦		
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵		
4 金	ごはん	米					653 27.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶたにくのねぎみそやき	砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	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		
	ふゆやさいのほっこりに	さといも 砂糖 油	ぶた肉	はくさい だいこん しょうが にんじん こんにやく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
5 土	ごはん	米					700 31.9	
	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		
	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	豆腐 みそ	ほうれんそう ねぎ	だし(削り節・煮干し)			
	ボンデドーナツ	ドーナツ				小麦 乳 卵		
7 月	ごはん	米					647 24.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくとかぼちゃのあんかけ	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	清酒 醤油	小麦		
	しゅんぎくのごまあえ	砂糖 ごま		こまつな はくさい しゅんぎく	醤油 清酒	小麦		
	いなかじる	じゃがいも 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	だし(削り節)			
8 火	【図書コラボ献立】 絵本「小さなスプーンおばさん」から、「ほたてと野菜のマカロニスープ」を紹介します。							
	藤の牛島パン	パン					小麦 乳 卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
	スペインオムレツ	じゃがいも バター	卵 ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう		卵 乳	
	ブロッコリーとまめのサラダ	ごま油 砂糖	だいず ひじき	ブロッコリー とうもろこし	醤油 酢	小麦		
	ほたてとやさいのマカロニスープ	マカロニ 油	ほたて 豆腐	はくさい にんじん こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦		
9 水	ごはん	米					646 24.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ					小麦
	かふうあえ	ごま油 砂糖		もやし えのきたけ こまつな	醤油 酢	小麦		
	マーボーどうふ	油 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉	にんじん たけのこ たら ねぎ しょうが	醤油 砂糖 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦		
10 木	キャロットライス	米 麦 バター	とり肉	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	671 26.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶりのピザソースやき		ぶり チーズ		塩 こしょう ピザソース	乳 小麦		
	ファイバーサラダ	砂糖 ごま油		ごぼう みずな にんじん	醤油 酢	小麦		
	フルーツポンチ	砂糖	寒天	パイナップル もも みかん				
11 金	ごはん	米					685 30.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	れんこんハンバーグ	パン粉 ごま かたくり粉 砂糖	ぶた肉 おから 牛乳	れんこん にんじん	塩 こしょう 酢 醤油	小麦 乳		
	おひたし			こまつな はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	よしのに	さといも かたくり粉 砂糖 油	とり肉 うずら卵 生揚げ いか	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦 卵		
14 月	とんこつラーメン	中華めん					645 25.7	
	しる	油	ぶた肉 牛乳	たら にんじん もやし たけのこ ねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう 豚骨	小麦 乳		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも かたくり粉 油	だいず あおのり		塩			
	だいこんサラダ	砂糖 ごま油 ごま	ツナ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ	醤油 酢	小麦		
15 火	ハヤシライス	米 麦					700 25.3	
	むぎごはん	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 うずら卵 スキムミルク	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	小麦 乳 卵		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さんしょくサラダ	ドレッシング		こまつな にんじん みずな		小麦		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
16 水	【6年2組 児童が考えた献立】 家庭科の学習で、給食の献立を考えました。6年2組の代表の児童が考えた献立です。							
	ごはん	米					689 29.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とうふのからあげ	かたくり粉 油	豆腐	しょうが	醤油 清酒	小麦		
だいこんとしゅんぎくのいためもの	砂糖 油	とり肉	だいこん こんにやく しゅんぎく しょうが	醤油 清酒	小麦			
	ミックスビーンズのミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	だいず きんときまめ てぼうまめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく えだまめ	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳		
17 木	【食育の日献立】 三重県の郷土料理「あおさのみそ汁」を紹介します。							
	しよいめし	米 麦 油 砂糖	とり肉	にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	646 24.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ちくわのにしょくあげ	小麦粉 ごま 油	ちくわ		カレー粉	小麦		
きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油	小麦			
	あおさのみそしる		あおさ 生揚げ みそ	こんにやく ねぎ えのきたけ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			

18	金	【6年1組 児童が考えた献立】	家庭科の学習で、給食の献立を考えました。6年1組の代表の児童が考えた献立です。						
		ごはん	米	牛乳				乳	687
		ぎゅうにゅう		さけ				小麦	27.2
		さけのムニエル	小麦粉 バター	卵 ツナ		ブロッコリー カリフラワー レモン たまねぎ	塩 こしょう	卵	
		ブロッコリーとカリフラワーとたまごのサラダ	オリーブ油	たまねぎ にんじん はくさい		塩 こしょう 酢	小麦 乳		
はくさいのシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	とり肉 低脂肪乳		塩 こしょう コンソメ					
【冬至献立】		冬至(とうじ)とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めると言われています。							
21	月	ごはん	米	牛乳				乳	681
		ぎゅうにゅう		ぶり		たまねぎ ピーマン もやし	醤油 清酒 酢	小麦	29.6
		ぶりのたつたあげあますあんかけ	かたくり粉 油 砂糖	寒天 焼きぶた		れんこん にんじん かぼちゃ みずな	醤油	小麦	
		うんもりサラダ	砂糖 油	とり肉		にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦	
		さといものにつけ	さといも 砂糖						
ゆずゼリー	ゼリー								
【学期末お楽しみセレクト給食】		飲み物とデザートを選択する給食です(2学期の給食最終日)							
22	火	カレーピラフのホワイトソースかけ ピラフ	米 麦 油 バター	とり肉		たまねぎ マッシュルーム ピーマン さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	698
		ソース	油 バター 小麦粉	えび あさり 牛乳 スキムミルク		にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦 えび	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳				乳	28.1
		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			
		デザートセレクト	クレープ タルト スイートポテト ゼリー マフィン						

* 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!!

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
** エネルギー(kcal)	530	640	750	670
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	27.9

12月に入り、いよいよ冬本番の季節になりました。風邪をひかないように気をつけ、元気に2学期をしめくくりましょう。

今回は、三重県の郷土料理を紹介します。三重県は南北に長く、東側は海に面して西側には山脈が連なっています。海・山の豊富な自然に恵まれ、農業漁業ともにさかんな地域です。特に有名な海産物は『あおさ』で、三重県のあおさの生産量は全国の約70%を占めています。今回の給食では、あおさをみそ汁に入れますが、みそ汁以外にも、卵焼きや酢の物、雑炊に入れたり、天ぷらの衣に混ぜたりといろいろな料理に使うことができます。ご家庭でも、磯の香り豊かなあおさを、料理に取り入れてみてください。また、「しよい飯」の『しよい』とは三重県志摩市の方言で、しょうゆのことを指します。しよい飯とは、しょうゆを使った混ぜご飯のことです。具には、その地方の食材を使い、祝い事やお祭りの時によく作られる郷土料理です。三重県の郷土料理を味わって食べましょう。



あおさのみそ汁

三重県の郷土料理

【材料】 (1人分)

乾燥あおさ	0.5 g
こんにやく	15 g (色紙切り・ゆでる)
生揚げ	23 g (油抜き・短冊切り)
ねぎ	8 g (小口切り)
えのきたけ	9 g (2cmほぐす)
ほうれん草	24 g (ゆでる・2cm)
赤みそ	4 g
白みそ	4 g
だし(煮干し)	1 g
だし(削り節)	1 g
水	

【作り方】

- ①煮干しと削り節でだし汁を作る。
- ②鍋にだし汁を入れ、生揚げとこんにやくとえのきたけを入れて煮る。
- ③材料が煮えたら、みそとねぎとほうれん草を加える。
- ④最後に、粗くくだいた乾燥あおさを入れて仕上げる。

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策」が設けられました。その一環として、鹿児島県漁業協同組合連合会より、埼玉県の学校給食食材加工業者及び納入業者の公募があり、本校、取引先の「株式会社 海渡が(購入業者 丸宮食品)」選定されました。その結果、12月に鹿児島県産養殖ぶりを3回 1月・2月に鹿児島県産養殖かんぱちを各3回、無償で提供していただくことになりました。本校としては、給食物資も高騰している状況でありますので、この制度を使わせていただくことにいたしました。同じ魚をひと月に3回使用することになりますが、調理方法を変化させて実施していきたいと思っておりますので、