

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		
3 月	ごもくうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	620
	しる		とり肉 油揚げ	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
	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		
	こまつなのソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
4 火	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	小麦 乳	600
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あおなとじゃこのサラダ	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	
	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 パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
5 水	【図書コラボ献立】 絵本「一粒のおこめ」から、5年生が収穫した収穫したごはんを紹介します。						
	ごはん	米					672
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのりんごソースかけ	油 ごま 砂糖	ぶた肉	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	塩 こしょう 清酒 醤油	小麦	28.5
	キャベツのおかかあえ		かつお節	キャベツ こまつな にんじん	清酒 醤油	小麦	
	こおりどうふのもの	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐	にんじん えだまめ 干しいたけ こんにゃく	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
きのこピラフ	米 麦 バター	とり肉	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	塩 こしょう コンソメ	乳		
6 木	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.0
	かぼちゃのミートソースやき	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんじん 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	
	ひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	こまつな もやし		小麦	
	たまごスープ	じゃがいも かたくり粉	卵 ベーコン わかめ	チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	卵	
7 金	【十三夜の献立】 十三夜は、満月または満月に近い月の十五夜に対して満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月のことです。						
	ごはん	米					622
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ほっけのみりんやき		ほっけのみりん干し			小麦	27.1
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
おつきみだんごじる	さといも 白玉粉 油	豆腐 とり肉	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
11 火	ソフトフランスパン	パン				小麦	643
	いちごジャム&マーガリン	ジャム マーガリン				乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	はんぺんのこうみやき	小麦粉 パン粉 バター	はんぺん 卵	パセリ		小麦 乳 卵	
	ごしきマリネ	砂糖 油	ひじき ハム	こまつな もやし にんじん	酢 醤油	小麦	
	はくさいシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	とり肉 低脂肪乳	たまねぎ にんじん ブロccoli はくさい	塩 こしょう コンソメ	乳 小麦	
12 水	ごはん	米					611
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ツナのやきさんが	パン粉 砂糖	ツナ みそ 卵	ごぼう ねぎ		卵 小麦	28.6
	あおなとやきぶたのソテー	油	焼きぶた	こまつな もやし	醤油 塩 こしょう	小麦	
にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
13 木	ごはん	米					644
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	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	28.4
	いそかあえ		のり	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ごまみそじる	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(削り節・煮干し)		
14 金	ごはん	米					635
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵			小麦 卵	26.0
	あおなとかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	醤油 清酒	小麦	
いなかじる	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦		
17 月	こえどカレー むぎごはん	米 麦					700
	ルウ	さつまいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いろどりやさいのアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	にんにく ピーマン ブロccoli カリフラワー	一味唐辛子 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
18 火	【食育の日の献立】 沖縄県の郷土料理「マーミナチャンプルー」「イナムドゥチ」を紹介します。						
	ごはん	米					632
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	もずくのかきあげ	小麦粉 油	卵 もずく	にんじん ごぼう たまねぎ	塩	卵 小麦	23.4
	マーミナチャンプルー	油	ベーコン	たけのこ いら こまつな にんじん もやし	塩 醤油	小麦	
	イナムドゥチ	はるさめ	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	干しいたけ こねぎ たまねぎ	豚骨		

19	水	キャロットライス	米 麦 パター	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	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	清酒 醤油	小麦		26.8	
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな		小麦			
		はるさめスープ	はるさめ ごま油		にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油 鶏がら	小麦			
20	木	ごはん	米					632		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		さんまのいちやばし		さんま一夜干し					25.4	
		かぶのごますあえ	砂糖 ごま油 ごま		かぶ かぶの葉 にんじん	塩 醤油 酢	小麦			
		あきやさいのみそそば	さといも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 凍り豆腐 みそ	れんこん ごぼう にんじん こんにやく しめじ こまつな	みりん 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦			
21	金	運動会の振り替え休業日								
24	月	そぼろごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 卵	しょうが こまつな	醤油 みりん 塩	小麦 卵	698		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		もどわかっおのいそべあげ	かたくり粉 油	かつお あおのり	しょうが	醤油 清酒	小麦		32.1	
		さといものごまみそがらめ	さといも ごま 砂糖	みそ	さやいんげん	醤油 みりん	小麦			
		みかん			みかん					
25	火	わふうソース	スパゲティ 油	あさり ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう	661			
		ぎゅうにゅう	油 かたくり粉	牛乳	たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう マッシュルーム にんにく	醤油 塩 こしょう コンソメ		小麦		
		ツナとだいのサラダ	ごま 油 砂糖	だいの ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒		小麦		
		チーズむしパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ				小麦 乳		
		26	水	午前中授業のため給食中止						
27	木	ちゅうかどん ごはん	米					611		
		ぐ	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	卵 小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		はるまき	はるさめ 油 ごま油 小麦粉 はるまきの皮	ぶた肉	干しいたけ しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦		23.7	
		ナムル	ごま ごま油 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦			
28	金	【図書コラボ献立】 小さなおばけ シリーズより「ハンバーガーぶかぶかどん」「おばけのアッチとドラキュラスープ」から、ハンバーガーとドラキュラスープを紹介します。								
		こどもパン	パン					小麦 乳	643	
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳
		ハンバーガー	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	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	29.4		
		ブロッコリーとまめのサラダ	ドレッシング	だいず	ブロッコリー こまつな					
ドラキュラスープ	じゃがいも マカロニ 米粉	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト かぶ ピーマン	白ワイン コンソメ 塩 こしょう チリパウダー	小麦					
31	月	しゃんはいやきそば	蒸しめん 砂糖 ごま油	ぶた肉 えび	たまねぎ にんじん もやし きくらげ こまつな	醤油 コンソメ 塩 オイスターソース	小麦 えび	700		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		ピーズサラダ	ドレッシング	だいず ひよこまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		小麦		28.2	
		さいのくにくまん	さいのくにくまん				小麦			
		パンキンパバロア	パンキンパバロア							

* 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、記載していません。

* 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～す！！

今月は沖縄県の郷土料理を紹介します。沖縄の代表的な料理である「イナムドゥチ」です。『猪ムドゥチ』がなまって「イナムドゥチ」と言われるようになりました。

「イナムドゥチ」の『イナ』は『猪肉(ししにく)』のこと、『ムドゥチ』は『もどき』という意味です。『もどき』は模造品ということで、日本の料理名に『がんとどき』というものがありますが、そのもどきのことです。

これは沖縄料理(琉球料理)が、いろいろな形で日本料理の影響を受けていることを物語っていることを表しています。昔は、沖縄全島に猪がいたことから、猪を中心とした料理が食べられていました。この「イナムドゥチ」もそうです。しかし、次第にぶた肉が使われるようになりました。ぶた肉やしいたけ、豆腐、油揚げなどを使い、白みそで仕上げた具だくさんのみそ汁です。

「クーペリチー」や「ターナム」も「イナムドゥチ」と同様に、お祝い事の時には、欠かせない料理として食べられています。

沖縄県の食文化から生まれた料理を、味わって召し上がってください。

イナムドゥチ

【材料】 (1人分)

- ぶたもも肉 20g(せん切り)
- 干しいたけ 0.6g(せん切り)
- 油揚げ 5g(短冊切り)
- 豆腐 20g(拍子木切り)
- にんじん 7g(せん切り)
- 葉ねぎ 3g(小口切り)
- 春雨 4g(3cmカット)
- たまねぎ 20g
- 白みそ 12g
- 豚骨スープ 適量

【作り方】

- ①豚骨スープにぶた肉、干しいたけ(もどす)にんじんを入れて煮る。
- ②材料に火が通ったら、油揚げ、さらに豆腐と春雨(ゆでる)を入れ、みそを加え味をととのえる。
- ③最後に、葉ねぎを加えて仕上げる。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 g (%)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
							レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
学校給食摂取基準												
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%	86.2	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	647	26.5	19.4		372	3.0	319	0.57	0.56	40	4.9	2.2