









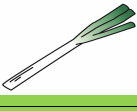





日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 火	ごはん	米					676
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	イカフライ	小麦粉 パン粉 油	いか			小麦	
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう		小麦	
	とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 生揚げ みそ	だいこん だいこんの葉 にんじん ごぼう			
2 水	ハヤシライス ごはん	米 麦					682
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 うずらの卵 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	カラフルソテー	春雨 油	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし		乳	
【節分の献立】 今年の節分は2月3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。							
3 木	ごはん	米					691
	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		小麦	
	きゃべつのごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ こまつな にんじん		小麦	
	すまし汁		わかめ 豆腐 かまぼこ	えのきたけ ねぎ		小麦	
	せつぶんだいず		大豆				
【学校給食プラスワン事業献立】 給食プラスワン事業(春日部市産ブルーベリーゼリーが追加されます)の献立です。							
4 金	くろパン	パン				小麦 乳	639
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ささみ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		小麦	
	はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん			
	クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり 牛乳	しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい		乳 小麦	
	ブルーベリーゼリー	ゼリー					
7 月	ごはん	米					655
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのしおやき		さけ				
	きりぼしだいこんのごまあえ	砂糖 ごま油 ごま		切り干しだいこん にんじん こまつな		小麦	
	とりにくとやさいのうまに	さつまいも 砂糖 油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ		小麦	
8 火	やきカレーパン	パン 小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵	たまねぎ		小麦 乳 卵	631
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポテトリヨネーズ	じゃがいも 油	チーズ レバー入りフランク	たまねぎ にんじん		乳	
	チキンブロス		とり肉 だいず	キャベツ にんじん かぶ かぶの葉 こなつな			
9 水	ちゅうかどん ごはん	米					653
	ぐ	油 かたくり粉 砂糖 ごま油	ぶた肉 あさり いか うずらの卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ		小麦 卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	てづくりしゅうまい	しゅうまいの皮 パン粉 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが		小麦	
	こまつなとはるさめのソテー	油 春雨		こまつな とうもろこし			
10 木	こおりどうふととりそぼろのごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	さやいんげん 干しいたけ しょうが		小麦	650
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あじのごまふうみあげ	油 かたくり粉 ごま	あじ	しょうが		小麦	
	かぶのあまずづけ	砂糖		かぶ かぶの葉 にんじん			
	みそかんちんじる	さといも	豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう			
14 月	牛島あかまいしよくパン	パン 赤米				小麦 乳	688
	チョコクリーム	チョコクリーム					
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	マカロニグラタン	マカロニ 油 小麦粉 バター	えび あさり チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん		えび 乳 小麦	
	ブロッコリーソテー	油		ブロッコリー とうもろこし			
	きのこのふわふわスープ	かたくり粉 ごま油	卵	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ えのきたけ		卵	
15 火	ごはん	米					603
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とうふのみそでんがくふう	砂糖 油 かたくり粉	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ		小麦	
	しゅんぎくのあえもの	砂糖		ほうれんそう はくさい しゅんぎく		小麦	
	こんやさいのわふうポトフ		レバー入りフランクフルト	かぶ キャベツ だいこん にんじん れんこん			
16 水	ピビンバ ごはん	米					635
	にく	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	ぜんまい しょうが		小麦	
	やさい	ごま油 砂糖 ごま		こまつな だいずもやし		小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	レンファオタン	春雨 ごま油 かたくり粉	卵	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう		卵	
17 木	キムチチャーハン	米 麦 ごま油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ にはくさいキムチ		小麦	691
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かにたま	ごま油 砂糖 かたくり粉	卵 かに	干しいたけ ねぎ しょうが		卵 小麦 かに	
	ちゅうかサラダ	春雨 ドレッシング		こまつな もやし にんじん		小麦	
	フルーツあんじん	砂糖 杏仁豆腐		パイナップル もも みかん		乳	

		【食育の献立】	北海道の郷土料理「ザンギ」と「三平汁」を紹介します。								
18	金	ごはん	米						654		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	28.6	
		ザンギ	かたくり粉 油	とり肉		しょうが にんにく		醤油 清酒	小麦		
		おかかあえ		かつお節		はくさい もやし こまつな にんじん		醤油 清酒	小麦		
		さんぺいじる	じゃがいも	豆腐 さけ こんぶ		だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう		だし(削り節・昆布) 清酒 塩 醤油	小麦		
21	月	みそラーメン ちゅうかめん	中華めん						小麦	28.6	
		しる	油 ごま	ぶた肉 みそ		もやし たまねぎ にんじん たら たけのこ にんにく		豆板醤 豚骨 鶏がら			
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		ツナポテトのかおりやき	じゃがいも マヨネーズ	ツナ 牛乳 チーズ		たまねぎ		塩 こしょう	卵 乳		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖 ごま油			切り干しだいこん こまつな にんじん きくらげ		醤油 酢	小麦		
22	火	メキシコふうピラフ ピラフ	米 麦 パター						乳	658	
		ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ		にんにく たまねぎ トマト にんじん とうもろこし		トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	小麦 乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		あげだいたいずサラダ	かたくり粉 油 ドレッシング	だいず		キャベツ こまつな にんじん			小麦		
24	木	ごはん	米							602	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		さばのみそやき	砂糖	さば みそ		しょうが		清酒 醤油 みりん	小麦		
		すきこんぶのもの	油 砂糖	こんぶ ぶた肉 だいず		にんじん こんにゃく		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		かきたまじる	かたくり粉	豆腐 卵		にんじん こまつな		醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦		
25	金	【図書コラボ献立】	物語「あたしの、ポケのお姫様」から「こまつなチャーハン」を紹介します。								
		こまつなチャーハン	米 油	焼き豚 卵		たまねぎ にんじん こまつな		塩 こしょう コンソメ	卵	654	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		ハニーマスタードチキン	オリーブ油 はちみつ	とり肉		にんにく		粒マスタード 清酒 醤油 塩	小麦	26.4	
		ひじきサラダ	砂糖 油	ひじき		キャベツ とうもろこし もやし		清酒 醤油	小麦		
とうにゅうスープ	さつまいも 油	豆乳 ベーコン 豆腐		こまつな にんじん たまねぎ		こしょう コンソメ 塩					
28	月	カレーライス むぎごはん	米 麦							684	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉		にんじん たまねぎ にんにく		トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう			
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		ざっこくパフサラダ	ドレッシング ざっこくパフ			にんじん きゅうり こまつな			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。



今月は、北海道の郷土料理を紹介します。  
北海道は日本の都道府県の中で1番面積が広く、農業・漁業・酪農が盛んで、生産量全国1位の食材がたくさんあります。特にじゃがいもは全国の約80%の収穫量をほこり、種類も豊富で50品種くらい作られているそうです。そして、煮物やコロッケ・サラダ・ポテトチップス・かたくり粉など、用途はさまざまです。  
「三平汁」は、じゃがいもをたくさん使う他、鮭やたまねぎなどの特産物を使い、塩で味付けをします。寒い季節にぴったりの、実たくさんで体があたたまる汁物です。  
今回は、北海道で有名な「ザンギ」も取り入れました。「ザンギ」とは、しょうが・にんにく・しょうゆに漬けこんだとり肉に、かたくり粉などをまぶして油で揚げた料理です。

おにはそと!  
ふくはうち!



基準	中学年 (8~9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	657
たんぱく質(g)	22~32	27.5	

## 三平汁

北海道の郷土料理

【材料】(1人分)

- じゃがいも 30g (一口大)
- 豆腐 20g (さいの目)
- だいこん 20g (いちよう切り)
- たまねぎ 10g (スライス)
- にんじん 8g (いちよう切り)
- 生鮭 25g (1cm角切り)
- 酒(下味用) 1g
- 塩 0.4g
- しょうゆ 1g
- 昆布 1g
- 削り節 2g
- 水

【作り方】

- ①昆布、削り節、水でだし汁をとる。だしをとった昆布は、せん切りにしておく。
- ②鮭は酒をふってさっとゆでしておく。
- ③鍋にだし汁を入れ、じゃがいも、だいこん、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④材料がやわらかくなったら、豆腐と②の鮭を加えて煮る。
- ⑤調味料とせん切りにした昆布を入れ、味をととのえる。

### 給食プラスワン事業(第1回目)

4日の給食に「ブルーベリーゼリー」をプラスワン!

4日の給食に、「春日部市産ブルーベリーゼリー」を追加(プラスワン)します。この事業は、市内で収穫された果物をデザートにし、給食時に提供することで、給食への楽しみが増し、地域の農産物について理解を深め、感謝の気持ちを持つこと、また、地域経済の活性化に寄与することを目的とするものです。

なお、この給食プラスワン事業は、全部で2回実施する予定で、2回目は3月を予定しています。

また、国の交付金を活用するため、保護者の方の費用負担はありません。

“私たちの住む地域で育ったおいしいブルーベリーのゼリーです。良味わってわっていただきましょう。”

