

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		
2 月	ごはん	米					644
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いかのてんぷら	小麦粉 油	いか 卵			小麦 卵	24.9
	ごまあえ	ごま 砂糖			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦
	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず		にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
<b>【端午の節句】 「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」。男女の区別はなく、お母さんにも感謝する日です。お母さんに限らず、お父さんにも感謝してもいいですね。</b>							
6 金	あかまいごはん	米 赤米					640
	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
	とうみょうのおひたし				とうみょう キャベツ こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
	わかたけじる		わかめ 豆腐 なた		たけのこ にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦
	かしわもち	かしわもち					
<b>【図書コラボ献立】 物語「いわしくん(作・絵: 菅原 たくや)」から、いわしフライを紹介します。</b>							
9 月	ごはん	米					700
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いわしフライ	小麦粉 パン粉 油	いわし			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	醤油 清酒	小麦
	ぶたにくとやさいのもの	油 砂糖	ぶた肉		にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 干しいたけ こんにやく しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦
10 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
	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	ベーコン		たまねぎ	塩 こしょう	乳
	キャベツのとうにゅうスープ		豆乳 とり肉 豆腐		キャベツ しめじ にんじん こまつな	塩 こしょう 清酒 コンソメ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				乳
11 水	ごはん	米					625
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	たまごやき	油 砂糖	卵 ぶた肉		たまねぎ	醤油 清酒	卵 小麦
	おかひじきのみそあえ	砂糖	みそ		おかひじき もやし きゅうり にんじん	醤油 みりん	小麦
	いなかじる	じゃがいも 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 こまつな こんにやく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦
12 木	ごはん	米					657
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	にくまき(にんじん・ポテト)	でん粉 砂糖 油 じゃがいも	ぶた肉		にんじん	醤油 清酒	小麦
	おかかいため	油	かつお節		キャベツ もやし ピーマン こまつな	オイスターソース 塩 こしょう	小麦
きりぼしだいこんのもの	砂糖 油	油揚げ		切り干しだいこん たけのこ こんにやく さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油	小麦	
13 金	グリーンピースわかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し		グリーンピース	塩 みりん	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さわらのゆずこしょうやき	マヨネーズ	さわら			清酒 醤油 ゆずこしょう	小麦 卵
	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
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 こんにやく	だし(煮干し・削り節)		
16 月	にくうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦
	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(煮干し・削り節)	小麦
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かきあげ	小麦粉 油	だいず いか 卵		ごぼう たまねぎ		小麦 卵
	そくせきづけ	砂糖			だいこん だいこんの葉 にんじん こまつな しょうが	醤油 酢 みりん	小麦
17 火	ツイストパン	パン					小麦 乳
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにく柠檬んふうみやき	砂糖 油	とり肉		にんにく しょうが レモン	酢 醤油	小麦
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ		こまつな きゅうり にんじん		
ホワイトシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛乳 だいず ぶた肉		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	乳 小麦	
18 水	ごはん	米					618
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのごまみそやき	砂糖 ごま	さけ みそ		しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦
	キャベツのからしあえ	砂糖			キャベツ もやし にんじん きゅうり	醤油 からし	小麦
	ちくぜんに	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐		たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦

19	木	ごはん	米							621	
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	
		ひじきいりハンバーグ	パン粉		ぶた肉 おから 豆腐 ひじき 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ だいこん だいこんの葉			塩 こしょう 醤油 みりん	乳 卵 小麦	26.9
		そらまめ				そらまめ			塩		
		みそけんちんじる	油 じゃがいも		豆腐 みそ	にんじん ねぎ こんにゃく こまつな			清酒 だし(削り節)		
【食育の日献立】 徳島県の郷土料理「いりめし」と「そうめんのふしめん汁」を紹介します。											
20	金	いりめし	米 麦 砂糖		ちりめんじゃこ ちくわ	こんにゃく 干しいたけ にんじん さやいんげん			醤油 酢 みりん	小麦	602
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	
		かつおのごまあげ	かたくり粉 ごま 油		かつお	しょうが			醤油 清酒	小麦	28.0
		ほうれんそうのおひたし				ほうれんそう もやし			だし(削り節) 醤油 清酒	小麦	
		そうめんのふしめんじる	そうめん		とり肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ こねぎ			醤油 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
23	月	こどもパン	パン							小麦 乳	662.0
		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 卵	たまねぎ			塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	26.4
		グリーンサラダ	ドレッシング			こまつな もやし きゅうり					
		たまごスープ	かたくり粉		卵 とり肉	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん			醤油 塩 こしょう コンソメ	卵 小麦	
25	水	とりにくときのこのガーリックピラフ	米 麦 油		とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム さやいんげん			コンソメ 塩 こしょう		610
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	
		こおりどうふのチーズやき	マヨネーズ 油		凍り豆腐 牛乳 ツナ チーズ	たまねぎ			塩 こしょう	卵 乳	27.8
		おまめのソテー	油		だいず ひよこまめ	えだまめ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう		
		はるさめスープ	はるさめ			にんじん もやし こまつな			コンソメ 塩 こしょう 醤油		
26	木	ごはん	米								656
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	
		さばのたつたあげ	かたくり粉 油		さば	しょうが			醤油 清酒	小麦	26.3
		こまつなのごまあえ	ごま 砂糖			こまつな もやし			醤油 清酒	小麦	
		みそしる	じゃがいも		油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ			だし(煮干し・削り節)		
27	金	ごはん	米								665
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	
		ぶたにくのしょうがやき			ぶた肉	しょうが たまねぎ			醤油 みりん	小麦	26.5
		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	
		しんじゃがいものにももの	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉		ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん			醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
30	月	もやしそば ちゅうかめん	中華めん							小麦	640
		しる	油 かたくり粉 ごま		ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ にんにく きくらげ			醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	31.8
		アスパラガスのつつみあげ	はるまきの皮 小麦粉 油		とり肉 チーズ	アスパラガス			清酒	小麦 乳	
		エリンギのいためもの	油			こまつな エリンギ にんじん キャベツ			塩 こしょう オイスターソース	小麦	
31	火	ハヤシライス むぎごはん	米 麦								699
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ		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 こしょう	小麦 卵 乳	
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	22.6
		いろどりやさいサラダ	砂糖 油			こまつな キャベツ にんじん とうもろこし			醤油 清酒	小麦	
		パインゼリー	ゼリー								

\*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～

## いり飯

## 徳島県の郷土料理

今月は、徳島県の郷土料理を紹介します。  
 「いり飯」は、徳島県佐那河内(さなごうち)村の郷土料理です。田植えや稲刈り、水路の手入れなど共同の農作業を行ったあと、みんなで食べた料理です。はじめは酢飯に『いりこ(かえり煮干し)』を入れただけのものだったそうですが、しだいに油揚げや竹輪、野菜などが使われるようになりました。  
 「ふし(節)めん汁」は、美馬(みま)郡つるぎ町の特産物であるそうめんの節を使った料理です。そうめんを延ばす時に上下に引っ張り、竿にかけますが、その竿に当たる部分が平たく節のようになります。その部分は商品にならないため、地元では、『節』と呼ばれ、みそ汁や吸い物の具として使われています。

【材料】	(1人分)
米	65 g
麦	3 g
かえり煮干し	3.5 g
酢	4 g
薄口しょうゆ	4 g
みりん	0.8 g
竹輪	5 g (5mm角切り)
こんにゃく	8 g (5mm角切り)
干しいたけ	0.6 g (戻す・せん切り)
にんじん	1.0 g (せん切り)
砂糖	1.5 g
薄口しょうゆ	1.5 g
さやいんげん	5 g (ななめ切り)

- 【作り方】
- ①米・麦は洗米し30分以上浸水したら、ザルにあげ、分量の水で炊く。
  - ②かえり煮干しは、さっとゆでる。
  - ③酢、しょうゆ、みりんを合わせ加熱し②のかえり煮干しを漬ける。
  - ④③以外の材料を砂糖、しょうゆと少量の水で煮る。
  - ⑤③のかえり煮干しを汁ごとと④の具と下ゆでしたさやいんげんをごはんに混ぜる。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	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)	(mg)	(mg)	(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%	86.3	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	646	26.9	19.7		374	3.0	295	0.6	0.57	33	4.7	2.2