

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					682	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	わらじかつ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦		
	いそかあえ		のり	こまつな はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
2 水	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	613	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ レバー入りフランクフルト	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	小麦 乳		
	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 とうもろこし		小麦		
3 木	コンソメスープ	じゃがいも	だいず ベーコン	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう		27.3	
	【ひな祭り献立】 ひな祭りは、女子の健やかな成長を祈る節句の行事です。 【学校給食プラスワン事業献立】 給食プラスワン事業(春日部市産いちごゼリーが追加されます)の献立です。							
	ちらしずし	米 砂糖 油 ごま	凍り豆腐 えび 油揚げ 卵 のり	かんぴょう にんじん 干しいたけ さやいんげん	酢 塩 醤油	小麦 えび 卵		632
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
4 金	さわらのてりやき	砂糖	さわら	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	29.4	
	なのはなあえ	砂糖		なばな ほうれんそう キャベツ	醤油 清酒	小麦		
	いちごゼリー	ゼリー						
	ごはん	米						
7 月	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	645	
	だいずのごしきに	さつまいも 砂糖 かたくり粉 油	とり肉 だいず	にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦		
	キャベツのからしあえ	砂糖		キャベツ もやし	醤油 からし	小麦		
	みそしる		豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
8 火	ごはん	米					26.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	いかのごまマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	いか		塩 こしょう	卵		
	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		小麦		
9 水	マーボーだいこん	かたくり粉 油 ごま油	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 清酒 オイスターソース 甜麺醬 豆板醤 コンソメ	小麦	616	
	きなこあげパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん	塩 こしょう	乳		
10 木	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	24.1	
	ごはん	米						
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのいちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦		
11 金	みそあえ	砂糖	みそ	こまつな もやし はくさい	醤油 みりん	小麦	29.5	
	ちくぜんに	さといも 砂糖 油	凍り豆腐 とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
	チャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	焼きぶた なた	にんじん ねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
12 土	とりにくのくろずあげ	かたくり粉 油 砂糖	とり肉		塩 こしょう 黒酢 醤油	小麦	27.9	
	ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦		
	とうふスープ	油	豆腐 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
	ハヤシライス むぎごはん	米 麦						
13 日	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	682	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ピーンズサラダ	砂糖 油	だいず	こまつな にんじん とうもろこし えだまめ	醤油 清酒	小麦		
	やきそば	中華めん 油	ぶた肉 あおのり	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		
14 月	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	647	
	さつまいものタルト	さつまいも 生クリーム バター タルトカップ	ベーコン 牛乳 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵		
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー にんじん えだまめ				
	【図書コラボ献立】 「ぱんやのろくちゃんにのって」から、「焼きカレーパン」を紹介します。							
15 火	やきカレーパン	パン 小麦粉 パン粉 油	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	684	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	あおなとれんこんのソテー	油		こまつな れんこん とうもろこし	塩 こしょう 醤油	小麦		
	ホワイトシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	とり肉 あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい	塩 こしょう	小麦 乳		

【食育の日の献立】 長崎県の郷土料理「といめし」を紹介します。									
16	水	といめし	米 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 油揚げ	ごぼう 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 塩 だし(昆布)	小麦	651	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さけのごまフライ	小麦粉 パン粉 ごま 油	さけ			塩 こしょう	小麦	29.1
		やさいごんにやくいりすのもの	砂糖 油	卵		やさいごんにやく(にんじん・ほうれんそう) もやし こまつな	醤油 酢 塩	卵 小麦	
17	木	ごはん	米					644	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		テンジャオロースー	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉		しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ	醤油 塩	小麦	28.0
		きりぼしだいごんのサラダ	ドレッシング			切り干しだいごん にんじん こまつな		小麦	
		たまごスープ	じゃがいも かたくり粉	卵 ベーコン		たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	卵	
18	金	【卒業を祝う献立】 6年生卒業おめでとうございます。お祝いの献立です。最後の牛島小学校の給食を味わってください。 【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。							
		ごはん	米					699	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳				乳	
		おろしハンバーグ	パン粉 かたくり粉	ぶた肉 牛乳		たまねぎ だいごん	塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 乳	28.7
		こまつなのおかかあえ		かつお節		こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		おいわいすまじる		わかめ なると 豆腐		たけのこ ほうれんそう にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
		デザートセレクト	ワッフル ムースシュー エクレア タルト スイートポテト					小麦 卵 乳	

\* 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
基準 エネルギー(kcal)	530	640	750	653
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	26.6

# といめし

長崎県の郷土料理

【材料】	(1人分)
米	68g
とり肉(こま切れ)	5g
ごぼう	20g(ささがき)
油揚げ	5g
	(油抜き・せん切り)
高野豆腐	1g
	(もどす・せん切り)
干しいたけ	0.5g
	(もどす・せん切り)
三温糖	2g
酒	2g
うすくちしょうゆ	4g
塩	0.2g
油	0.5g
昆布	0.1g
こまつな	10g
	(ゆでる・あらみじん切り)

## 【作り方】

- ①精白米はよく洗い30分程 浸水して、水気を切っておく。
- ②昆布でだし汁をとる。
- ③油を熱し、材料を加え炒める。
- ④調味料・だし汁を加えて煮る。
- ⑤④と水を合わせて通常の炊飯時の水の量にして炊飯する。
- ⑥炊き上がったらかまつなを加えよく混ぜる。

寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じられるようになりました。

今月は、長崎県の郷土料理を紹介します。「といめし」は、諫早市(いさはやし)に古くから伝わる料理です。山間部の農家で何処の家でも農耕用の牛を飼っていました。時折、地域で集まって牛の爪切りを行っていましたがその時にみんなで食べていたのが「といめし」です。

鶏のことを『とい』といい、男性が家で飼っている地鶏をしょうゆだけで煮込み、ごはんにかけて、みんなで食べていました。今でも、「といめし」は男性がつくる最高のおもてなし料理といわれています。長崎の郷土料理を味わってください。

日本人の健康を支え、地域に根付いて今も伝わる郷土料理の良さを知っていただきたいと思えます。

## 給食プラスワン事業(第2回目) 3日の給食に「いちごゼリー」をプラスワン!

2月のブルーベリーゼリーに続き、3日の給食に、「春日部市産ちごゼリー」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、1回目は2月に実施いたしました。

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いちごのゼリーです。 良く味わってわっていただきましょう。”

