

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		
【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、お父さんに感謝してもいいですね。					
6 木	いろどりちらしずし	米 砂糖 油	凍り豆腐 卵	にんじん かんぴょう さやいんげん	酢 清酒 塩 みりん 醤油	卵 小麦	698
	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	醤油 清酒	小麦	31.8
	さんしょくおひたし			こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	わかたけじる		わかめ 豆腐 かまぼこ	たけのこ	醤油 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	かしわもち	かしわもち				小麦	
7 金	藤の牛島パン	パン ジャム	チーズ			小麦 乳 卵	657
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	とり肉 あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳	23.2
	あおなとコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし			
	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	
10 月	ごはん	米					639
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのネギみそやき	砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ	醤油 清酒 みりん	小麦	28.7
	あおなとじゃこのしょうゆあえ	砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ もやし	醤油 清酒	小麦	
	こおりどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
11 火	きなこあげパン	パン 油 砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	653
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのトマトに	油	とり肉 だいず	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		31.5
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
12 水	ちゅうかどん ごはん	米					619
	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 キャベツ テンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦 卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.7
	しゅうまい	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
13 木	ごはん	米					671
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ささみのレモンあげ	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	30.6
	みそあえ	黒砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	ごもくに	油 砂糖	だいず とり肉 生揚げ こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
14 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		621
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さわらのゆずしょうやき	マヨネーズ	さわら		清酒 醤油 ゆずこしょう	小麦 卵	28.7
	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	
	ごまみそしる	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(煮干し・削り節)		
17 月	キーマカレー ナン	ナン				小麦	698
	ルウ	油 カレールウ	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩 カレー粉 コンソメ	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.1
	やさいたつぷりスープ	じゃがいも	とり肉	キャベツ にんじん こまつな 干しいたけ もやし	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
18 火	ごはん	米					660
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのパーベキューソースかけ	砂糖 油	ぶた肉	しょうが にんじん りんご レモン たまねぎ にんにく	塩 こしょう 醤油 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦	27.7
	おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき こまつな キャベツ		小麦	
とうもろこしのスープ	かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ	卵		
【食育の日の献立】		高知県の郷土料理「ぐる煮」を紹介します。					
19 水	ごはん	米					623
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かつおのなんばんづけ	かたくり粉 油 砂糖	かつお	しょうが ねぎ いら	塩 清酒 醤油 みりん 酢	小麦	24.2
	いそかあえ		のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ぐるに	じゃがいも 砂糖		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節・昆布)	小麦	
	レモンムース	レモンムース					
20 木	ごはん	米					680
	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	26.0
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油	小麦	
	しんじゃがいものそばろに	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	

21	金	コーンチャーハン	米 麦 油	焼きぶた	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう コンソメ		669	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		いかのくろずあげ	かたくり粉 油 砂糖	いか			塩 こしょう 黒酢 醤油	小麦	27.6
		もやしとおおなのナムル	砂糖 油 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん		醤油 塩 豆板醤	小麦	
		チンゲンさいのスープ	じゃがいも ごま油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ		コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
24	月	タンメン	ちゅうかめん					614	
		ぐ	ごま 油	ぶた肉	にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	塩 こしょう 醤油 鶏がら	乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	28.9
		ポテトのオーロラソースやき	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム		トマトケチャップ こしょう 塩	小麦 卵	
		こまつなとベーコンのソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん		塩 こしょう しょうゆ		
25	火	春日部市教育研究会 総会の為給食休止日	体と心の健康増進・保持のため、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事にしましょう。						
26	水	ごはん	米					631	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さけのたつたあげ	かたくり粉 油	さけ	しょうが		醤油 清酒	小麦	27.9
		ひじきのにつけ	砂糖 油	ひじき だいず	にんじん こんにゃく		醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
		とんじる	油 じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな		だし(削り節)		
27	木	【図書コラボ献立】	「ふしぎなたけのこ」から、「たけのこのにもの」を紹介します。						
		ごはん	米					636	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		だいずハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 だいず 豆腐	たまねぎ		塩 こしょう 醤油 酢	小麦	29.0
		ばいにくあえ	砂糖		キャベツ にんじん こまつな		醤油 みりん 清酒 練り梅	小麦	
たけのこのにもの	砂糖 油	とり肉	たけのこ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん		みりん 醤油 だし(削り節)	小麦			
28	金	ごはん	米					656	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ			塩 こしょう 中濃ソース	小麦	26.5
		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		醤油	小麦	
きりぼしだいこんのみそしる	じゃがいも	生揚げ みそ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん		だし(削り節・煮干し)				
31	月	にくうどん	じごなうどん	地粉うどん				小麦	635
		ぐ		ぶた肉 こんぶ 油揚げ	ねぎ 干しいたけ にんじん		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	24.5
		そらまめいりかきあげ	小麦粉 油	あさり	たまねぎ ごぼう そらまめ		清酒 塩	小麦	
		そくせきづけ	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが		醤油 酢 みりん	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くても、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

\* 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！！

基準		8～9歳	10～11歳	今月平均
	エネルギー(kcal)		640	750
たんぱく質(g)		24.0	28.0	27.7



今月は高知県の郷土料理を紹介します。高知県の特産品には、かつお、ゆず、しょうが、にら、ピーマン、なす、みょうが等があります。豊富な食材が収穫される理由としては、年間を通して暖かい気候であること、海や山に囲まれた自然に恵まれた地形であることが挙げられます。ゆず、しょうが、にら、なすの生産量は全国1位となっています。

「ぐる煮」の『ぐる』とは高知県の方言で『一緒、仲間』の意味を表します。いろいろな野菜と一緒に煮込んでいることから、「ぐる煮」と名付けられたとされています。

味付けは、だしの旨味を生かした薄味になっています。高知県の郷土料理を味わってみてください。



## ぐる煮

【材料】	(1人分)
じゃがいも	35 g (一口大)
だいこん	30 g (一口大)
にんじん	10 g (乱切り)
ごぼう	10 g (乱切り)
こんにゃく	8 g (ちぎる)
しめじ	10 g (小房に分ける)
さやいんげん	3 g (斜め切り)
砂糖	2 g
しょうゆ	2 g
酒	4 g
削り節	1 g
昆布	0.3 g

## 高知県の郷土料理

### 【作り方】

- ① 削り節と昆布で濃い
- ② さやいんげんを除く材料をだし汁で煮る。
- ③ さやいんげんを入れる。
- ④ 野菜の火の入り具合を確認し、調味する。

