

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	えだまめいりわかめごはん	米 麦	わかめ	えだまめ 			681
	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	25.1
	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油	小麦	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ にんじん モロヘイヤ	だし(煮干し・削り節)		
4 火	ごはん	米					656
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵	 	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	29.2
	からしあえ	砂糖		キャベツ にんじん こまつな	醤油 粉辛子	小麦	
	とうがんにもの	砂糖 かたくり粉	とり肉 凍り豆腐	とうがん たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
5 水	【図書コラボ献立】	絵本「かぼちゃのスープ」から「かぼちゃのスープ」を紹介します。					
	くるパン	パン				小麦 乳	669
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのこうみやき	パン粉 小麦粉 バター	鮭 卵 	パセリ にんにく	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵	30.5
	かぼちゃのスープ	小麦粉 バター 油	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 白ワイン	小麦 乳	
6 木	ターメリックライス	米 バター		さやいんげん にんじん 	ターメリック		700
	トマトソース	油 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳	にんにく たまねぎ トマト 	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース	乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.1
	サクシャキコロツケ	小麦粉 油 じゃがいも コーンフレーク パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵	切り干しだいこん 	塩 こしょう	乳 卵	
	グリーンサラダ	油 砂糖 ごま		キャベツ こまつな きゅうり	酢 醤油 清酒	小麦	
7 金	【七夕の献立】	七夕に、笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からです。 元気に成長するようにお願いしましょう。					
	むぎごはん	米 麦					642
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	あじのなんぶあげ	ごま 油	あじ 	しょうが 	醤油 みりん 清酒	小麦	29.6
	みそあえ	砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
あまのがわじる	そうめん	とり肉 油揚げ かまぼこ	干しいたけ ほうれんそう ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦		
10 月	スラッピージョー パン	パン				小麦 乳	615
	ぐ	オリーブ油 砂糖 パン粉	だいず あさり ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト 	塩 こしょう	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	27.4
	マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		にんじん きゅうり キャベツ		小麦	
	なつやさいのスープ	じゃがいも	ベーコン 	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし さやいんげん にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ		
11 火	じゅーしー	米 麦 油	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ 	みりん 醤油 塩	小麦	621
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのしょうがやき		さば 	しょうが にんにく	醤油 みりん	小麦	28.0
	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	清酒 醤油	小麦	
	とうもろこし			とうもろこし	塩		

12	水	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	小麦	635	
		ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
		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	乳 小麦 卵	25.0
		ツナとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき ツナ	きゅうり キャベツ にんじん		小麦	
【食育の日の献立】 沖縄県の郷土料理「ターンム（さといも）からあげ・クープイリチー・イナムドウチ」を紹介します。								
13	木	ごはん	米				662	
		ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
		ターンム（さといも）からあげ	さといも かたくり粉 砂糖 油 水あめ		しょうが	醤油	小麦	23.9
		クープイリチー（こんぶのいためもの）	油 砂糖	とり肉 かまぼこ 昆布	切り干しだいこん にんじん こんにゃく	コンソメ 醤油 清酒 だし 塩	小麦	
		イナムドウチ	はるさめ	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	干しいたけ にんじん 万能ねぎ たまねぎ	豚骨		
		シークワサーゼリー	ゼリー					
14	金	ジャージャーめん ちゅうかめん	中華めん			小麦	689	
		ジャージャーめん ぐ	ごま ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ 切り干しだいこん もやし きゅうり えのきたけ	醤油 清酒 豆腐 味噌 だし 塩	小麦	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.9
		トマトとポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ハム チーズ	トマト こまつな たまねぎ	塩 こしょう	乳	
【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（1学期の給食最終日）								
18	火	なつやすいかレー わぎごはん	米 麦				698	
		ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳			乳	24.5
		じゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
		デザートセレクト	ゼリー プリン				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「イナムドウチ」です。「猪ムドウチ」がなまって「イナムドウチ」と言われるようになりました。「イナムドウチ」の『イナ』は『猪肉（ししにく）』のこと、『ムドウチ』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『がんもどき』というのがありますが、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「イナムドウチ」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。「クープイリチー」や「ターンム」も「イナムドウチ」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、味わって食べてください。

イナムドウチ

沖縄県の郷土料

【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)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)	
							B1 (μg)	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%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	661	27.1 (17)	20.5 (28)	86.6	373	3.2	325	0.57	0.56	36	4.9	2.1