

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー表示義務たんぱく質(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 金	【図書コラボ献立】	「ひみつのひみつのひなまつり」から、「五目ちらし寿司」を紹介します。					
	ごもくちらしずし	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ 卵	こんにゃく にんじん ごぼう かんぴょう 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩	小麦 卵	640
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.8
	さわらのさいきょうやき		さわらの西京漬け			小麦	
	はるのあえもの			もやし キャベツ とうもろこし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
おすいもの		わかめ 豆腐 かまぼこ	えのきたけ こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦		
4 月	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	687
	ミートソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 だいず チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	28.1
	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 もやし		小麦	
	チーズむしパン	蒸しパンミックス	豆乳 チーズ			小麦 乳	
5 火	【学年末お楽しみセレクト献立】	揚げパンと飲み物をセレクトします。					
	セレクトあげパン	パン ココア 砂糖 黒砂糖 油	きなこ			小麦 乳	660
	のみものセレクト	ジュース	牛乳			乳	25.9
	ポークミックスピーンズ	じゃがいも 油	だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく トマト	コンソメ こしょう ウスターソース トマトケチャップ		
ワントンスープ	ワントンの皮	とり肉	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		
6 水	ごはん	米					672
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.9
	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	
	みそあえ	黒砂糖	みそ	こまつな もやし はくさい	醤油 みりん	小麦	
	ちくぜんに	油 さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
7 木	カレーライス おぎごはん	米 麦					664
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	チーズ 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 こしょう	乳 小麦	25.1
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	やさいとじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし キャベツ	醤油 清酒	小麦	
8 金	ビビンバ ごはん	米					649
	ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	29.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	トック	トック ごま油	とり肉	えのきたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	醤油 塩 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
11 月	ごはん	米					638
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.9
	ささみのれもんに	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	醤油 清酒	小麦	
	あおなとはるさめのいためもの	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
こおりどうふのもの	砂糖	とり肉 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	醤油 みりん だし(削り節)	小麦		
12 火	ごはん	米					635
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.0
	イカフライ	小麦粉 パン粉	いか		塩 こしょう	小麦	
	おひたし			にんじん はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ごもくに	油 砂糖	だいず とり肉 こんぶ 凍り豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
13 水	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉	たまねぎ		小麦 乳	669
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.9
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな		小麦	
	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	とり肉	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	

14	木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	667			
		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		31.7		
		おかかあえ		かつお節	こまつな はくさい もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
		とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな	だし(削り節・煮干し)					
15	金	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					697			
		ハヤシルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 	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 塩 こしょう					
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		29.4		
		ツナいりだいずサラダ	ドレッシング	ツナ だいず	はくさい とうもろこし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
【食育の日の献立】		奈良県の郷土料理「飛鳥汁」を紹介します。									
18	月	ごはん	米 麦					606			
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳				
		さばのゆうあんやき		さばの幽庵づけ			小麦		24.2		
		きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		もやし にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦				
		あすかじる		とり肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ みずな	清酒 醤油 みりん 鶏がら	乳 小麦				
【卒業を祝う献立】		進級・卒業を祝うお祝いの献立です。									
19	火	せきはん	米 もち米 ごま	あずき		塩 みりん		697			
		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		29.4		
		いそかあえ		のり	こまつな はくさい もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
		おいわいすましじる		わかめ なたと 豆腐	えのきたけ	醤油 だし(削り節)	小麦				
		おいわいちごゼリー	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～

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、奈良県の郷土料理を紹介します。  
 飛鳥時代に都として栄えた明日香村（あすかわら）には「飛鳥鍋」という、日本では珍しい牛乳を使った郷土料理があります。

今から約1400年ほど前、飛鳥の都に古代中国から牛乳が献上されました。当時、牛乳は宮中でしか口にすることができない貴重な食べ物でした。中国から来た僧侶が牛乳の代用としてヤギの乳で鍋料理を作ったのが「飛鳥鍋」の始まりと言われています。

給食では、鶏がらスープと牛乳で具材を煮込み、みそで味を付け汁物にしました。

今年度の「食育の日の献立」は、全国各地に伝わる「郷土料理」や「旬を味わう献立」を実施してきましたが、いかがでしたか。いろいろな料理や食材などについて知り、それを口にする事は『食育』の第一歩です。これからも様々な食の体験を通して、食べ物への関心と知識を深めていってほしいと願っています。

# 飛鳥汁

**【材料】 (1人分)**

とりもも肉こま	20g
酒	1g
豆腐	15g (さいの目切り)
ごぼう	10g (ささがき)
だいこん	16g (いちよう切り)
にんじん	7g (いちよう切り)
えのきたけ	10g (2cm)
万能ねぎ	2.5g (小口切り)
みずな	5g (ゆでる・1cm)
牛乳	20g
白みそ	9g
うすくちしょうゆ	1g
みりん	1g
鶏がら	10g

**【作り方】**

- ①鶏がら、野菜くずでスープをとる。(鶏がらスープの素を使ってもよい。)
- ②とり肉は酒をふっしておく。
- ③鶏がらスープにごぼう、だいこん、にんじん、とり肉を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④えのきたけ、豆腐を加えてさらに煮て牛乳を入れる。
- ⑤調味料、万能ねぎ、みずなを加えて仕上げる。

	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	
							B1	B2	C			
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(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%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	660	27.6 (16.7)	20.7 (28.2)	82.2	369	3.1	297	0.6	0.58	30	4.5	2.1