

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 木	くろパン	パン				小麦 乳	629		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
	ポークピカタ	小麦粉 砂糖	ぶた肉 卵			塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵	29.9	
	はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん			小麦		
	こめこシチュー	じゃがいも 米粉 油	とり肉 低脂肪乳 チーズ		たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	乳		
<b>【節分献立】</b>		節分は、「一年間健康に過ごせるように」という願いをこめて、「悪いもの」を追い出す行事とされています。							
2 金	ごはん	米					686		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.4		
	いわしのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	いわし			醤油 清酒		小麦	
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん		醤油		小麦	
	せつぶんじる	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 豆腐 かまぼこ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ		だし(煮干し・削り節)			
5 月	カレーライス おぎごはん	米 麦					670		
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳		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 塩 こしょう	乳	23.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
	ビーンズサラダ	砂糖 ごま 油	だいず ツナ		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦		
6 火	ごはん	米					609		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.5		
	こんさいハンバーグ	パン粉 ごま	ぶた肉 おから 牛乳	れんこん ごぼう にんじん		塩 こしょう 醤油		小麦 乳	
	みそあえ	黒砂糖	みそ	こまつな キャベツ もやし		醤油 みりん		小麦	
	さわにわん	はるさめ	とり肉	ねぎ にんじん しめじ だいこん みずな		清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)		小麦	
7 水	キムタクごはん	米 油 ごま油	ぶた肉		はくさいキムチ たくあん	醤油	小麦	649	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
	あじのくろずあげ	かたくり粉 油 砂糖	あじ			塩 こしょう 黒酢 醤油	小麦		26.9
	かふうあえ	砂糖 ごま油			こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦		
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	とり肉		たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
8 木	ピリからみそどん おぎごはん	米 麦					640		
	ぐ	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 みそ		たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦	26.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
	みぞれじる	かたくり粉	とり肉	にんじん ごぼう こんにやく えのきたけ ほうれんそう だいこん		醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦		
9 金	かきたまうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦 卵	649	
	しる	かたくり粉	卵 なた		たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	薄口醤油 だし(削り節)	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		27.1
	ポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ベーコン チーズ		たまねぎ	塩 こしょう	乳		
	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ		塩 こしょう オイスターソース	小麦		
13 火	ぶたにくのねぎしおごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉		ねぎ にんにく にんじん レモン	清酒 醤油 塩	小麦	624	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
	ぶりのてりやき		ぶりの照焼きづけ				小麦		27.5
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな こんにやく		清酒 醤油	小麦		
	みそしる		豆腐 みそ		たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
14 水	こどもパン	パン					小麦 乳	686	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
	コロケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉		たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦		27.0
	ゆでキャベツ			キャベツ					
	さといものクリームシチュー	さといも 油 パター 小麦粉	ぶた肉 牛乳 スキムミルク		たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム はくさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳		
<b>【6年1組代表児童が考えた献立】</b>		家庭科の学習で取り組んだ献立です。「春日部メニューコンテスト受賞献立」							
15 木	ごはん	米					686		
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳	29.9	
	ささみのチーズはるまき	春巻きの皮 油	ささみ チーズ			塩 こしょう 清酒			
	クルトンサラダ	クルトン ドレッシング	卵		こまつな にんじん もやし	塩	卵		
	あったかミネストローネ	じゃがいも	とり肉		にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
16 金	ごはん	米					661		
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳	30.0	
	いかのてんぷら	油 小麦粉	いか			塩	小麦		
	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		
	すきやきふうに	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 豆腐		しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 清酒	小麦		
<b>【食育の日献立】</b>		愛媛県の郷土料理「いもだき」を紹介します。							
19 月	わかめごはん	米	わかめ			醤油 みりん	小麦	676	
	ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
	とりにくのゆずふうみあげ	かたくり粉 油 砂糖	とり肉		ゆず	塩 こしょう 醤油	小麦		29.4
	こまつなともやしのあえもの	砂糖			こまつな もやし	醤油 清酒	小麦		
	いもだき	さといも 白玉もち 砂糖	ぶた肉		にんじん こんにやく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		

20	火	かすかべやきそば ちゅうかめん	蒸しめん		しそ	塩	小麦	655		
		ぐ	油 ごま油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 うずらの卵 	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ	塩 こしょう コンソメ 清酒	卵			
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		あげぎょうざ	油 	ぎょうざ 					小麦	
		ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき 	きゅうり もやし にんじん 小松菜	清酒 酢 醤油			小麦	
21	水	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					641		
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スkim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 塩 こしょう	小麦 乳			
		ぎゅうにゅう		牛乳 					乳	
		やさいとじゃこのサラダ	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	
22	木	ごはん	米					633		
		ぎゅうにゅう		牛乳 					乳	
		すぶた	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉 	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 醤油 トマトケチャップ 酢			小麦	
		チンゲンさいのスープ		生揚げ とり肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう コンソメ				
		ごはん	米							
26	月	ごはん	米					645		
		ぎゅうにゅう		牛乳 					乳	
		さけフライ	小麦粉 パン粉 油	さけ 					塩 こしょう 中濃ソース	小麦
		みずなのあえもの	砂糖		にんじん みずな こまつな 	醤油 清酒			小麦	
		みそけんちんじる	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ほうれんそう	だし (削り節・煮干し)				
27	火	ふじのうしじまパン						643		
		ぎゅうにゅう		牛乳 					小麦 乳 卵	
		コーンサラダ	ドレッシング 		もやし きゅうり こまつな とうもろこし				小麦	
		ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランク	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん	コンソメ 塩 こしょう				
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
28	水	【図書コラボ献立】	「はずかしがりやのれんこんくん」から「れんこんの金平」を紹介します。						619	
		ごはん	米					乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳 				小麦		
		さばのみそやき	砂糖	さば みそ 	しょうが	清酒 醤油		小麦		
		しゅんぎくのあえもの	砂糖		しゅんぎく もやし はくさい	清酒 醤油		小麦		
れんこんのきんぴら	砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	にんじん れんこん チンゲンサイ	醤油		小麦				
29	木	【6年2組代表児童が考えた献立】	家庭科の学習で取り組んだ献立です。「春日部メニューコンテスト受賞献立」						643	
		ごはん	米					乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳 				小麦 卵		
		スペシャルからあげ	かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油	とり肉 	しょうが にんにく 	塩 こしょう 醤油		小麦		
		あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま	ベーコン	にんじん こまつな かんぴょう	清酒 醤油		小麦		
ほかほかワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	ねぎ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	塩 こしょう 醤油 だし (煮干し)		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

今月は、愛媛県の郷土料理【芋炊き】を紹介します。

【芋炊き】の発祥は、大洲市とされており、鶏肉、里芋、こんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理で、加藤家が藩主として治めていた350年以上前にまでさかのぼる歴史をもちます。

お籠りと呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元名産の里芋を持ち寄ったことがそもそもの始まりといわれています。

大洲市のほかにも各地で【芋炊き】がおこなわれ、愛媛の中秋の風物詩になっています。現在も家庭でよく作られ、親から子へと継承されている料理です。

愛媛県の郷土料理を味わってください。

### 【芋炊き】 愛媛県の郷土料理

#### 【材料】 (1人分)

さといも	55g
豚もも肉小間切れ	20g
白玉餅	15g
にんじん	10g
こんにやく	6.5g
(冷) いんげん	5g
清酒	1g
砂糖	3g
醤油	4g
混合削り節	1g

#### 【作り方】

- ① さといもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、こんにやくは色紙切りにして茹でる。いんげんは3cmの長さに切る。
- ② 削り節でだしをとる。
- ③ ②に豚肉、にんじん、こんにやくを加えて煮る。
- ⑤ 里芋、白玉もち、調味料を加えてさらに煮込む。
- ⑥ いんげんを加えて仕上げる。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 g (%)	脂質 g (%)	鉄			ビタミン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
				総量	吸収率	吸収率	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
学校給食摂取基準				(g)	(%)	(mg)						
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	650	27.0 (16.6%)	19.0 (26.3%)	84.7	363	3.0	332	0.04	0.57	37	4.7	2.0