

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 月	【給食委員会児童が考えた献立】	6年1組 給食委員会の児童が考えた献立です。						
	ごはん	米					687	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	れんこんハンバーグ	パン粉 ごま	ぶた肉 おから	れんこん にんじん		小麦	27.8	
	やさいのアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー にんじん だいこん にんにく	とうがらし 塩 こしょう			
ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	こまつな にんじん たまねぎ もやし	こしょう 塩 醤油 だし(煮干し)	小麦			
2 火	【牛島小カレーの日】	今日のカレーは、卵・乳アレルギーの人も食べられるので、牛島小学校の全員が食べられるカレーです。						
	カレーライス むぎごはん	米 麦					700	
	ルー	じゃがいも 油 カレールウ	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 塩 こしょう			
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ミモザサラダ	油 ドレッシング	たまご	こまつな もやし		小麦 卵	30.1	
おいわいいちごゼリー	ゼリー							
3 水	【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。						
	ちらしずし	米 砂糖	油揚げ えび 卵	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん	酢 塩 醤油	小麦 えび 卵	671	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ			小麦	29.9	
	なのはなのきんごまあえ	ごま 砂糖		なばな はくさい	醤油 清酒	小麦		
	すましじる		わかめ 豆腐	こまつな ねぎ えのきたけ	醤油 だし(削り節)	小麦		
ひなあられ	ひなあられ							
4 木	ごはん	米					650	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	なまあげとぶたにくのみそいため	油 砂糖	ぶた肉 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ピーマン しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	26.9	
	おひたし			はくさい こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	きんごまいりきんぴらじる	ごま ごま油	油揚げ とり肉	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	塩 醤油 だし(煮干し・削り節)	小麦		
5 金	【給食委員会児童が考えた献立】	5年2組 給食委員会の児童が考えた献立です。						
	ごはん	米					686	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくのからあげ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	28.3	
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	きゅうり にんじん キャベツ		小麦		
ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん こまつな かぶ パセリ だいこん	塩 こしょう コンソメ				
8 月	ハヤシライス ごはん	米					698	
	ルー	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク	マッシュルーム トマト にんにく にんじん たまねぎ	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	29.4	
	コーンサラダ	油 砂糖		こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
	おいわいケーキ	ケーキ						
9 火	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	ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう	小麦	684	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さつまいものタルト	さつまいも バター タルトカップ	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	24.3	
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	とり肉	こまつな にんじん たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦		
10 水	【図書コラボ献立】	「こまつさんのコロケ」から「コロケ」を紹介します。						
	ごはん	米					689	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	コロケ	じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう	小麦	27.6	
	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		
とんじる	油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ほうれんそう こんにゃく	だし(煮干し・削り節)				
11 木	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	塩 こしょう コンソメ		660	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのヤンニョムカンジャンかけ	砂糖 ごま油 かたくり粉	さば	にんにく しょうが ねぎ	塩 こしょう 醤油 一味唐辛子	小麦	28.5	
	こまつなのナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 酢 塩	小麦		
	えびとチンゲンサイのスープ		とり肉 えび	チンゲンサイ にんじん	塩 こしょう コンソメ 鶏がら	えび		
12 金	【食育の日献立】	福岡県の郷土料理「だぶ」を紹介します。						
	ごはん	米					643	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	たちうおのたつたあげ	かたくり粉 油	たちうお	しょうが	醤油 清酒	小麦	27.4	
	えのきたけの酢の物	砂糖		えのきたけ にんじん キャベツ こまつな しょうが	塩 醤油 酢	小麦		
だぶ	砂糖 かたくり粉	とり肉 生揚げ かまぼこ ぶ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく	醤油 清酒 みりん だし(昆布・削り節)	小麦			

15	月	こまつないりピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	塩 コンソメ	乳 卵	684	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さけのムニエル	小麦粉 バター	さけ			塩 こしょう	乳 小麦	28.9
		ブロッコリーとまめのサラダ	砂糖 ごま油	ひよこまめ だいず	ブロッコリー		醤油 酢	小麦	
		わかめスープ	ごま油	わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ もやし		醤油 塩 コンソメ こしょう 鶏がら	小麦	
16	火	ごはん	米					623	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ぶたにくのごまだれがけ	かたくり粉 油 ごま 砂糖	ぶた肉			清酒 塩 醤油 みりん	小麦	24.9
		からしあえ			こまつな にんじん もやし		醤油 清酒 辛子	小麦	
		いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
17	水	ピビンバ ごはん	米					679	
		ぐ	ごま油 油 砂糖 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	29.6
		やさいスープ		とり肉	にんじん キャベツ ほうれんそう		醤油 塩 コンソメ こしょう	小麦	
18	木	ごはん	米					665	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さわらのみそやき	砂糖	さわら みそ	しょうが		清酒 醤油 みりん	小麦	29.8
		やさいのおかかあえ		かつお節	こまつな もやし キャベツ		醤油 清酒	小麦	
		ちくぜんに	油 じゃがいも 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		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
19	金	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉	たまねぎ	白ワイン カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳	614	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ツナとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき ツナ	こまつな キャベツ にんじん			小麦	25.1
		しらたまスープ	白玉もち		だいこん にんじん ほうれんそう		鶏がら コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
22	月	【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。						
		【年度業楽しみセレクト給食】	飲み物とデザートのご選択給食です。						
		あかまいごはん	米 赤米						698
		のみものセレクト	ジュース	牛乳				乳	
		チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉			塩 こしょう 中濃ソース	小麦	29.3
		しおこんぶあえ		こんぶ	こまつな もやし		塩	小麦	
		おいわいじる		わかめ なたと 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	クレープ セリー プリン ケーキ ムース					乳 卵			

\* 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！！



基準	6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
エネルギー(kcal)	530	640	750	671
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	27.9

## だぶ

### 福岡県の郷土料理

#### 【材料】

(1人分)

#### 【作り方】

とりもも肉皮なしこま 15g  
 生揚げ 20g (1cm角切り)  
 にんじん 12g (1cm角切り)  
 ごぼう 11g (1cm角切り)  
 れんこん 13g (1cm角切り)  
 こんにゃく 15g (1cm角切り)  
 かまぼこ 10g (1cm角切り)  
 麩 1g  
 砂糖 0.5g  
 しょうゆ 4g  
 酒 0.3g  
 みりん 0.3g  
 かたくり粉 1g  
 だし(昆布) 0.5g  
 だし(削り節) 2g

①昆布は固くしぼったぬれぶきんで軽くふく。  
 ②鍋に水と①を入れて1時間ほど置く。弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。沸騰したら火を止め、削り節を入れ、削り節が沈むまで置く。  
 ③②をこして、だし汁を作る。  
 ④鍋に③、にんじん、ごぼう、れんこん、とり肉、こんにゃく、生揚げ、入れて煮る。  
 ⑤煮えたら、かまぼこ、麩を入れて、調味料で味をつけて煮る。  
 ⑥水溶きかたくり粉でとろみをつけて、汁物と煮物の中間位に仕上げる。

今月は、福岡県の郷土料理を紹介します。

「だぶ」は、根菜類をだし汁で煮込んだ、心も体も温まる料理です。この料理は、もともと煮しめなどを作ったときの野菜のきれ端を活用した賄い料理だったのですが、今では、季節折々の祭りやお祝い事、仏事に作られています。

また、地元では、だぶ専用の茶碗(だぶ茶碗)や飾り麩などがあり、一つの文化になっているそうです。

今年度は「食育の日の献立」として全国各地の『郷土料理』を実施してきました。

いろいろな料理や食材などについて知り、様々な食の体験を通して、これからも食への関心や知識を深めましょう。