

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 水	ごはん	米					627
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのこみやり	バター パン粉 小麦粉	とり肉 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 卵 乳	28.7
	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	
	ふゆやさいののほっこりに	さといも 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう はくさい だいこん しょうが にんじん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
2 木	【節分の献立】	節分とは、「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。					
	ごはん	米					681
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いわしのかばき	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	27.5
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	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 こんにゃく ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
	ふくまめ		だいず				
3 金	ちゅうかどん ごはん	米					630
	ぐ	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 えび	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	えび 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.9
	てずくりしゅうまい	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		ほうれんそう もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
6 月	みそラーメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	638
	ぐ	油	ぶた肉 わかめ みそ	もやし たまねぎ にんじん にら にんにく	豚骨 鶏がら		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.6
	かにたま	砂糖 ごま油 かたくり粉	卵 かに	干しいたけ ねぎ しょうが	清酒 醤油 酢	小麦 卵 かに	
	だいこんのちゅうかあえ	砂糖 ごま油		だいこん こまつな	醤油 酢	小麦	
	あんにんどうふ		杏仁豆腐			乳	
7 火	ごはん	米					671
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いかのしょうがやき		いか	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	27.7
	だいずのごしきに	かたくり粉 さつまいも 砂糖 油	とり肉 だいず	こんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	いなかじる	油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	だし(削り節)		
8 水	【図書コラボ献立】	「イチからつくるカレーライス」から「カレーライス」を紹介します。					
	カレーライス むぎごはん	米 麦					664
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 チーズ 牛乳	こんじん 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	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.1
	ツナサラダ	ごま 砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
9 木	ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉	にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 オイスターソース こしょう 清酒 塩	小麦	644
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	しろみざかなののくろずあげ	かたくり粉 油 砂糖	メルルーサ	しょうが	清酒 黒酢 醤油	小麦	29.6
	ナムル	ごま油 ごま 砂糖		こまつな えのきたけ にんじん	酢 醤油	小麦	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵	
10 金	ごはん	米					624
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ホイコウロウ	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 コンソメ	小麦	28.2
	ちんげんさいのスープ	じゃがいも はるさめ ごま油 かたくり粉	生揚げ とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら	小麦	
13 月	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ホワイトソース コンソメ	小麦 卵 乳	624
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	26.7
	はくさシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 低脂肪乳 スkimミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
14 火	ごはん	米					633
	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	27.9
	ごまずあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	ふゆやさいのみそしる	じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	はくさい だいこん ねぎ にんじん	だし(削り節・煮干し)		
15 水	れんこんごはん	米 麦 油	ぶた肉 油揚げ	れんこん ごぼう にんじん	塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦	626
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とうふのみそでんがくふう	かたくり粉 砂糖 油	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ	清酒 醤油	小麦	27.2
	やみつきキャベツ	砂糖 ごま油 ごま	ひじき	キャベツ こまつな にんじん にんにく	醤油 清酒	小麦	

16	木	ごはん	米							668
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		さけのごまマヨネーズやき	ごま マヨネーズ	さけ			塩 こしょう		卵	29.7
		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	
		にくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉		にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒		小麦	
17	金	ナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり チーズ		にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	白ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦 乳	625	
		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 きゅうり もやし とうもろこし			小麦	23.7
		おにまん	蒸しパンミックス さつまいも ごま	牛乳					小麦 乳	
20	月	【食育の日の献立】	長野県の郷土料理「大平」と「鶏肉の山賊焼き」を紹介します。							
		のざわなとわかめのチャーハン	米 麦 ごま 油 ごま油	わかめ ちりめんじゃこ 卵	にんじん のざわな漬け ねぎ			卵	627	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		とりにくのさんぞくやき	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		醤油 清酒		小麦	28.3
		ゆでキャベツ			キャベツ					
		おおびら		豆腐 ちくわ	ねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう		醤油 みりん 塩 だし(削り節)		小麦	
21	火	ごはん	米						660	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		ぶたにくのピカタ	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	29.6
		ほうれんそうとはるさめのソテー	はるさめ 油			ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
		やさいたっぷりスープ		とり肉		かぶ かぶの葉 にんじん えのきたけ こまつな はくさい	塩 こしょう コンソメ			
22	水	ごはん	米							667
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		さばのたつたあげ	かたくり粉 油	さば		しょうが	清酒 醤油		小麦	25.0
		あおなのごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油			こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油		小麦	
		せんべいじる	南部せんべい	ぶた肉		ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節)		小麦	
24	金	にしょくあげパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉					小麦 乳	620
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		はなやさいのアーリオオーリオ	油	ベーコン		ブロッコリー カリフラワー にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう		乳	26.9
		クラムチャウダー	じゃがいも 油 小麦粉	あさり とり肉 低脂肪乳 牛乳		にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい しめじ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		小麦 乳	
27	月	とりにくときのこのガーリックピラフ	米 麦 油	とり肉		にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう			653
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		こおり豆腐のチーズやき	油 マヨネーズ	凍り豆腐 低脂肪乳 ツナ チーズ		たまねぎ	塩 こしょう		乳 卵	27.9
		やさいソテー	油			こまつな もやし とうもろこし	塩 コンソメ こしょう			
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
28	火	ハヤシライス むぎごはん	米 麦							683
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 ひよこまめ スキムミルク		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	23.0
		はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 油			もやし こまつな にんじん	醤油 酢		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、長野県の郷土料理を紹介します。

「大平（おおびら）」は長野県木曽地方の郷土料理で、漆塗りの平椀（おひら）に盛ってふるまわれる事からこの名前がつけました。冠婚葬祭の時に出来る馴染みの深い料理です。作り方は家庭によって様々で、お祝いの時は材料を末広がりに切り、仏事の際は短冊にする事もあるようです。

「鶏肉の山賊焼き」は『鶏肉の山賊揚げ』とも呼ばれ、しょうゆとにんにくに漬けた、大きな鶏肉のから揚げです。松本市内ではクリスマスの季節、スーパーなどでもローストチキンとともにこの鶏肉料理が並びます。

また野沢菜は約250年前、野沢温泉の和尚さんが京都からカブの種を持ち帰って育てたところ、突然変異で育った野菜だと伝えられています。この野沢菜を取り入れた「野沢菜とわかめのチャーハン」も一緒にいただきます。

大平(おおびら)

長野県の郷土料理

【材料】	(1人分)
ねぎ	10g (小口切り)
えのきたけ	9g (2cm・ほぐす)
にんじん	7g (いちょう切り)
豆腐	40g (さいの目)
ほうれんそう	6g (ゆでる・2cm)
竹輪	7g (輪切り)
塩	0.5g
しょうゆ	2g
みりん	0.5g
削り節	2g
水	

【作り方】
①削り節・水でだし汁をとる。
②にだし汁を入れ、にんじん、えのきたけ、豆腐、竹輪の順に入れ、火が通ったら調味料を加える。
③味をととのえ、ほうれんそうとねぎを加える。

	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
							レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(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	646	27.3	19.7	85.4	375	3.2	305	0.62	0.59	40	4.6	2.1