
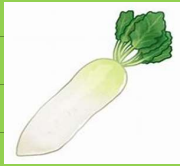


日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー 表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
1	木	ごはん	米				626		
		ぎゅうにゅう		牛乳		乳			
		さわらのゆずこしょうやき	マヨネーズ	さわら		清酒 醤油 ゆずこしょう			
		ごまずあえ	ごま 砂糖	こまつな もやし		醤油 酢			
		とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ		だし(削り節・煮干し)			
2	金	ごはん	米				653		
		ぎゅうにゅう		牛乳		乳			
		れんこんのはさみあげ	パン粉 小麦粉 油	とり肉 卵 牛乳		塩			
		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 卵			
		ふゆやさいのほっこりに	砂糖 油 さといも	ぶた肉		はくさい だいこん こまつな にんじん しょうが こんにゃく 醤油 清酒 だし(削り節)			
5	月	とんこつラーメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	626	
		しる	油	ぶた肉 牛乳			にら にんじん キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが		小麦 乳
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳
		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		乳
		こまつなとメンマのソテー	ごま油				こまつな メンマ もやし		小麦
6	火	【図書コラボ献立】	「うーフとツネタとミミちゃん」と「きんぴらごぼう」を紹介します。						
		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		
		いそかあえ		のり			こまつな はくさい		
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	油揚げ			ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん		
7	水	カレーライス むぎごはん	米 麦					692	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 チーズ 牛乳			にんじん たまねぎ にんにく		乳 小麦
		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		小麦
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳
8	木	ごはん	米					641	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 おから 豆腐 卵 チーズ 牛乳			たまねぎ		小麦 乳 卵
		みそあえ	黒砂糖 ごま	みそ			こまつな にんじん キャベツ		小麦
		けんちんじる	じゃがいも 油	豆腐			だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう		
9	金	ツイストパン	パン				小麦 乳	622	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		しろみざかなのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ			塩 しょうが		小麦 乳 卵
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング				ブロッコリー にんじん とうもろこし		小麦
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	ベーコン あさり			たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく マッシュルーム		
12	月	ちゅうかふうきこみごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉			小麦	667	
ぎゅうにゅう			牛乳	乳					
いかのサラサあげ		かたくり粉 油	いか	しょうが			小麦		
かふうあえ		砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん キャベツ			小麦		
フルーツあんにん		砂糖	杏仁豆腐	パイン みかん もも			乳		
13	火	ごはん	米					620	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		きりぼしだいこんいりたまごやき	油 砂糖	卵 ぶた肉			切り干しだいこん にんじん		卵 小麦
		おかかあえ		かつお節			はくさい ほうれんそう		小麦
		みぞれじる	かたくり粉	とり肉 生揚げ			にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ こまつな しょうが だいこん		
14	水	ごはん	米					667	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		しもにたコロッケ	じゃがいも さといも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 卵			こんにゃく ねぎ		小麦 卵
		こまつなのごまあえ	ごま 砂糖				こまつな もやし		小麦
		まいたけじる	ごま油	生揚げ みそ			まいたけ ごぼう にんじん だいこん		

15	木	コーンピラフ	米 麦 油 バター	ハム	たまねぎ とうもろこし さやいんげん		塩 こしょう コンソメ	乳	27.1
		のむヨーグルト		ヨーグルト				乳	
		ガーリックチキン	オリーブ油	とり肉	にんにく レモン		塩 こしょう 白ワイン		
		きりぼしだいこんサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし			小麦	
		たまごスープ	じゃがいも	卵	にんじん たまねぎ ほうれんそう		コンソメ 塩 こしょう	卵	
		ケーキ	ケーキ					卵 小麦 乳	
16	金	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵				小麦 乳 卵	26.9
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ほうれんそうのサラダ	ドレッシング		ほうれんそう もやし とうもろこし			小麦	
		あったかシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー		白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
		みかん			みかん				
19	月	【食育の日の献立】	和歌山県の郷土料理「さばめし」を紹介します。						
		さばめし	米 麦	さば	しょうが ねぎ		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	29.8
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのきんざんじみそやき		とり肉			金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
		おひたし			こまつな はくさい		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		こおりどうふのにも	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん		醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
20	火	【冬至献立】	冬至は1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至にちなんだ食べ物を使った献立を紹介します。						
		ごはん	米						24.2
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		かぼちゃのはるまき	ごま油 油 小麦粉 はるまきの皮	ぶた肉 だいず	たまねぎ かぼちゃ		コンソメ 塩 こしょう	小麦	
		ツナとおおなのゆずふうみあえ	砂糖 油	ツナ	みずな こまつな ゆず		醤油 清酒 酢	小麦	
		とうじのみそしる		寒天 みそ	だいこん にんじん たまねぎ れんこん さやいんげん		だし(削り節・煮干し)		
21	水	【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（2学期の給食最終日）						
		ごはん	米						27.2
		のみものセレクト	ジュース	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	
		いろどりやさいサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ ピーマン とうもろこし			小麦	
		とうふスープ	油	豆腐 とり肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ		醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
		デザートセレクト	パパロア ムース ゼリープリン					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いけれども、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、和歌山県の郷土料理を紹介します。  
和歌山県桃山町安楽川（あらかわ）地区では、祭りなどで大勢の人を招く時に「さばめし」をよく作ります。この地域は、昔、交通の便が悪かったことから、熊野灘（くまのなだ）でとれたさばを日持ちするように塩さばにしました。塩さばとねぎをごはんに混ぜたものが「さばめし」です。さばは山間部に暮らす人々のたんばく源でもあり、ごちそうのひとつでした。海の幸を山でも食べられるように考え出された、生活の知恵から生まれた郷土料理です。  
また、和歌山県の特産品である凍り豆腐と金山寺みそを献立の材料に取り入れました。凍り豆腐は地域によって呼び名が異なります。東北地方などでは『凍み（しみ）豆腐』や『連（れん）豆腐』、大阪では『千早（ちはや）豆腐』と呼ばれています。和歌山県では、高野山で精進料理に使われていたことから、高野豆腐と名づけられ、親しまれています。

今年も残りわずかとなりました。冬の寒さもいっそう厳しくなりますが、風邪に負けないように給食をしっかりと食べて、2学期を元気にしめくくりましょう。

## さばめし

和歌山県の郷土料理

【材料】

(1人分)

米 6.5g  
麦 3g  
塩さば 1.5g  
しょうが 0.6g (せん切り)  
万能ねぎ 5g (小口切り)  
しょうゆ 2g  
酒 2.5g  
削り節 1g  
水

【作り方】

①米、麦は洗米・浸水して、ざるにあげて水気を切る。  
②削り節でだし汁をとる。  
③塩さばに酒をふり、焼いてほぐす。  
④塩さば、しょうがを②と調味料で煮る。具と煮汁に分ける。  
⑤③の煮汁と水を加え、炊飯する。  
⑥炊きあがったごはん④の具と、万能ねぎを入れて混ぜる。



	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	657	26.6(16.2)	27.9	85.4	378	3.0	313	0.61	0.58	37	4.6	2.1