

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)
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
3 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	878
	具(肉みそ)	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉 だいたいず ぶたレバー	たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく きくらげ 切り干しだいこん	醤油 甜麺醬 豆板醬 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	37.8
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ		小麦	
4 火	牛乳		牛乳			乳	861
	夏野菜のチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	ごはん	米					
5 水	牛乳		牛乳			乳	37.3
	さばのみそ焼き	ごま 砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
6 木	冬瓜の煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	806
	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	みりん 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
7 金	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	37.0
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		
8 土	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	846
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいたいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳	
9 日	ワンタンスープ	ワンタンの皮	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	32.1
	ピビンバ ごはん	米					
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	
10 月	具(野菜)	ごま ごま油 砂糖		こまつな だいたいずもやし	醤油 清酒 豆板醬	小麦	33.4
	牛乳		牛乳			乳	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト えのきたけ ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
11 火	じゅーしー	米 麦 ごま 油	ぶた肉 こんぶ	しめじ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	833
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
12 水	ゴーヤチャンプルー	油	ベーコン 生揚げ 卵	もやし にんじん ながり こまつな	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	卵 小麦	35.8
	パイナップル			パイナップル			
	ごはん	米					
13 木	牛乳		牛乳			乳	822
	鶏肉のヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	醤油 清酒 一味唐辛子	小麦	
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
14 金	ジャージャン豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ	清酒 豆板醬 醤油 鶏がら	小麦	36.0
	ジャンバラヤ	米 麦 油	レバー入りフランクフルト あさり	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
15 土	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	メルルーサ チーズ		こしょう	卵 乳 小麦	30.0
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな キャベツ			
	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
16 日	ガーリックフランス	パン ガーリックバター				小麦 乳	786
	牛乳		牛乳			乳	
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	
17 月	ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 ぶたレバー チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	清酒 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	29.7
	切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
	【食育の日の献立 磯煮】鉄を多く含む食品『ひじき』を取り入れた献立						
18 火	ごはん	米					823
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の生姜焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
19 水	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん もやし	清酒 醤油 みりん	小麦	31.3
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいたいず 凍り豆腐 さつま揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
20 木	ルー	油 じゃがいも カレールー	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	こしょう カレー粉 トマトピューレ	小麦 乳	863
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいたいず ツナ	こまつな にんじん		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いません。

* 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。

学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)の場合 今月の平均栄養量	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 (g)	食塩相当量 (g)	
	(kcal)	(g)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
	830	33.7	16.2	27.9	112.2	476	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
	831	33.7	16.2	27.9	112.2	476	4.5	414	0.85	0.68	43	6.2	3.0

鉄を多く含む食品

ひじき

～歴史～

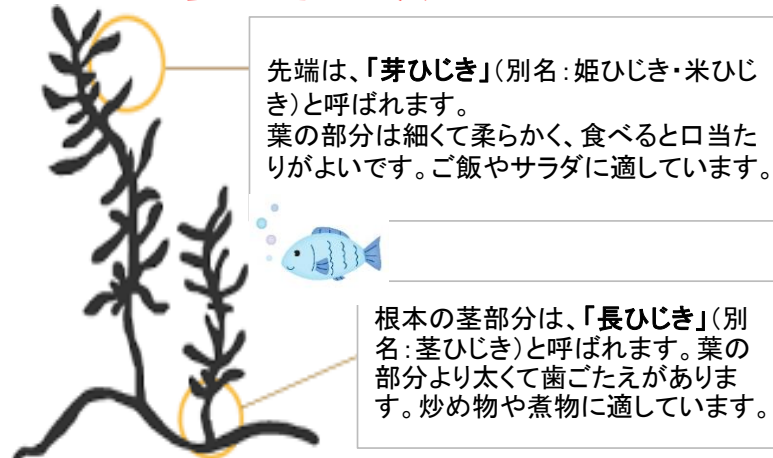
縄文時代の発掘物の土器などに、ひじきが付着していました。最古の記録では、平安時代に朝廷への貢ぎ物のひとつとして選ばれていたことが記されています。また、江戸時代の料理書「寛永料理物語」には、ひじきを煮たものや、和え物の料理法などが記録されています。当時すでに現代と同じように煮物や和え物にして食べられていたようです。

～栄養～

ひじきには、鉄、カルシウム、食物繊維、マグネシウムが多く含まれています。鉄は、ヘモグロビン(赤血球の中に存在するたんぱく質)や酵素を構成し、貧血予防に効果があります。また、赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ重要な役割があります。不足すると、貧血や運動機能の低下を起こします。大豆や肉などのたんぱく質と一緒に食べると、鉄の吸収がよくなります。



ひじきは場所によって呼び方が変わります



「生ひじき」は手に入らないってホント?

ひじきは、とても硬く、洗みやアクが強いため生で食べることはできません!! 基本的にすべて乾燥加工されます。一般的に売られている「生ひじき」は、乾物を戻しているものです。



