

| 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 | | |
| 11 水 | ピビンバ | ごはん | 米 | | | | 670 |
| | 具 | ごま油 砂糖 油 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 蓮花湯 | はるさめ ごま油 かたくり粉 | 卵 | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし | コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 | 卵 | |
| 12 木 | オレンジゼリー | ジュース 砂糖 | 寒天 | | | | 654 |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | とり肉のネギみそ焼き | 砂糖 | とり肉 みそ | しょうが ねぎ | みりん 醤油 清酒 | 小麦 | |
| 13 金 | 春キャベツのおひたし | | | こまつな キャベツ にんじん | 醤油 清酒 だし(削り節) | 小麦 | 26.8 |
| | 肉じゃが | じゃがいも 油 砂糖 | 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 こんにやく | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| 16 月 | さけの南蛮漬け | かたくり粉 油 砂糖 | さけ | しょうが ねぎ いら | 塩 清酒 醤油 みりん 酢 | 小麦 | 26.0 |
| | ひじきの五色炒め | はるさめ 油 | ひじき ぶた肉 | もやし さやいんげん にんじん | 塩 清酒 醤油 こしょう | 小麦 | |
| | みそ汁 | じゃがいも | 豆腐 みそ | にんじん たまねぎ こまつな | だし(削り節・煮干し) | | |
| | 黒パン | パン | | | | 小麦 乳 | |
| 17 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 606 |
| | ハムハワイアン | | ハム | パイナップル | | 乳 | |
| | こんにやくサラダ | ドレッシング | | こんにやく にんじん こまつな きゅうり | | 小麦 | |
| | クラムチャウダー | じゃがいも 油 バター 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 しめじ チンゲンサイ | 白ワイン コンソメ こしょう 塩 | 乳 小麦 | |
| 18 水 | ぶた肉とごぼうのピラフ | 米 麦 油 バター | ぶた肉 | ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん | コンソメ 塩 こしょう 醤油 | 小麦 乳 | 607 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 白身魚のりごまフライ | 小麦粉 パン粉 油 ごま | メルルーサ あおのり 卵 | | 塩 こしょう 中濃ソース | 小麦 卵 | |
| | えだ豆とひじきのサラダ | ドレッシング | ひじき | えだまめ キャベツ こまつな | | 小麦 | |
| 19 木 | 【食育の日の献立】 | | | | | | 652 |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | えびと豆のかき揚げ | 小麦粉 油 | さくらえび だいず 卵 | ごぼう たまねぎ | 塩 | 卵 小麦 えび | |
| 20 金 | かぶの即席漬け | 砂糖 | | かぶ かぶの葉 にんじん しょうが | 醤油 酢 みりん | 小麦 | 23.1 |
| | かしわのじゅんじゅん | 油 砂糖 | とり肉 豆腐 | しらたき にんじん はくさい ねぎ | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| | 中華丼 | ごはん | 米 | | | | |
| | あん | 砂糖 油 ごま油 かたくり粉 | ぶた肉 あさり うずら卵 いか | にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ | 清酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ | 小麦 卵 | |
| 23 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 29.5 |
| | ひき肉のコーン蒸し | 砂糖 ごま油 かたくり粉 | ぶた肉 とり肉 | しょうが 干しいたけ とうもろこし | 塩 醤油 | 小麦 | |
| | みずなのごま和え | 砂糖 ごま | | にんじん みずな もやし | 醤油 | 小麦 | |
| | 焼きそば | 蒸しめん 油 | ぶた肉 あおのり | キャベツ たまねぎ にんじん | 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース | 小麦 | |
| 24 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 27.5 |
| | ふわふわパンキッシュ | パン | ベーコン 卵 牛乳 チーズ | ほうれんそう | 塩 こしょう | 小麦 卵 乳 | |
| | ビーンズサラダ | ドレッシング | ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ | もやし きゅうり とうもろこし | | 小麦 | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | 乳 | |
| 25 水 | カレーライス | 麦ごはん | 米 麦 | | | | 660 |
| | ルー | じゃがいも 油 カレールウ | ぶた肉 牛乳 チーズ ひよこまめ | にんじん たまねぎ にんにく | 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう | 小麦 乳 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | ビーフソテー | ビーフン 油 | | こまつな にんじん | 塩 こしょう コンソメ | | |
| 26 木 | ツイストパン | パン | | | | 小麦 乳 | 622 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | ポテトのチーズ焼き | じゃがいも 油 | ベーコン チーズ | たまねぎ | 塩 こしょう | 乳 | |
| | アスパラサラダ | ドレッシング | | アスパラガス キャベツ こまつな とうもろこし | | 小麦 | |
| 27 金 | ミネストローネ | オリーブ油 マカロニ | レバー入りフランクフルト いんげんまめ | たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく | コンソメ 塩 こしょう | 小麦 | 22.8 |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | さばの南部焼き | ごま | さば | しょうが | 醤油 みりん 清酒 | 小麦 | |
| 28 土 | きんぴらごぼう | 油 砂糖 | さつまいも | にんじん ごぼう さやいんげん | 醤油 清酒 | 小麦 | 26.5 |
| | 豚汁 | じゃがいも 油 | ぶた肉 みそ 豆腐 | だいこん にんじん こんにやく こまつな | だし(煮干し・削り節) | 小麦 | |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| 29 日 | 手作りぎょうざ | 油 ぎょうざの皮 かたくり粉 ごま油 | ぶた肉 | いら キャベツ | 塩 こしょう 醤油 | 小麦 | 606 |
| | 中華サラダ | はるさめ ごま油 砂糖 | | こまつな もやし にんじん | | 小麦 | |
| | マーボー豆腐 | 油 かたくり粉 ごま油 | 豆腐 ぶた肉 | にんじん たけのこ いら ねぎ しょうが | 醤油 甜麺醬 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ | 小麦 | |
| | たけのこごはん | 米 砂糖 油 | 油揚げ | たけのこ にんじん さやいんげん | 清酒 醤油 | 小麦 | |
| 30 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 606 |
| | とり肉のからあげ | かたくり粉 油 | とり肉 | しょうが にんにく | 清酒 醤油 | 小麦 | |
| | 青菜とかんぴょうのあえ物 | 砂糖 ごま | | こまつな にんじん かんぴょう | 清酒 醤油 | 小麦 | |
| | ごはん | 米 | | | | | |

* 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。

| 基準 | 6~7歳 | 8~9歳 | 10~11歳 | 今月平均 |
|----------|-------------|------|--------|------|
| | エネルギー(kcal) | 530 | 640 | 750 |
| たんぱく質(g) | 20.0 | 24.0 | 28.0 | 25.4 |

入学、進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほころぶ中、子どもたちは希望に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。

今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしく、豊かな給食を提供していきます。その一つとして、昨年度に引き続き毎月19日の食育の日を中心に、「食育の日の献立」を用意し、全国各地に伝わる「郷土料理」を取り入れていく予定です。

「食育の日」には、御家庭でも給食のことを話題にしてみたいかがでしょうか。



食育の日の献立
いただきます〜す!!!

今月は滋賀県の郷土料理を紹介します。

「かしわのじゅんじゅん」は滋賀県の琵琶湖沿岸地域の郷土料理で、しょうゆや砂糖、みりんなどを使い、すきやき風に味つけをした鍋料理のことです。煮る時の音が『じゅんじゅん』と聞こえることから、この名がついたとされています。滋賀県では、琵琶湖で獲れる魚や川魚、かしわ(とり肉)をメインに使います。給食では、とり肉を使った「かしわのじゅんじゅん」を紹介し、正月や祝い事の時だけふるまわれる、おもてなし料理です。

このほかに、琵琶湖で獲れるすじえびを使った郷土料理の「えび豆」を元に取り入れた「えびと豆のかき揚げ」と、滋賀県で全国生産量上位のかぶを使った即席漬けをいただきます。

滋賀県の郷土料理を味わってください。

かしわのじゅんじゅん

滋賀県の郷土料理

【材料】 (1人分)

- とりもも肉こま 30g
- 焼き豆腐 30g (さいの目切り)
- しらたき 30g (3cm)
- にんじん 14g (いちよう切り)
- はくさい 40g (短冊切り)
- ねぎ 32g (ななめ切り)
- 油 0.5g
- 砂糖 2.5g
- しょうゆ 5g
- 酒 2g

【作り方】

- ①鍋に油を熱し、とり肉、にんじんを炒める。
- ②火が通ったら水を加え、しらたきはくさいを加えて煮る。
- ③調味料、豆腐、ねぎを加え、味を煮含める。



