

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			
12	水	きのこ豆のハヤシライス 麦ごはん	米 麦					685	
		ルウ	じゃがいも ハヤシシルウ 油	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム トマト	デミグラスソース 塩 こしょう	乳 小麦	23.5	
		牛乳		牛乳			乳		
		キャベツとじゃこのサラダ みかんゼリー	ドレッシング みかんゼリー	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦		
13	木	二色揚げパン	パン 砂糖 油 ココア	きなこ			塩	小麦 乳	594
		牛乳		牛乳			乳	27.9	
		いかとえびのチリソース煮 蓮花湯	砂糖 かたくり粉 油	えび いか あさり	ねぎ にんにく しょうが たけのこ	清酒 醤油 トマトケチャップ コンソメ 酢 塩 白ワイン	えび 小麦		
		ごはん	ごま油 かたくり粉 はるさめ	卵	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵		
14	金	牛乳	米	牛乳				乳	626
		めだいの西京焼き		めだい(シルバー)の西京づけ				21.4	
		ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ぶた肉	もやし にんじん えだまめ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦		
		新じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやえんどう しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
17	月	黒パン	パン					小麦 乳	601
		牛乳		牛乳			乳	21.5	
		ポテトミートソース焼き	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース			
		アスパラサラダ わかめスープ	ドレッシング ごま ごま油		アスパラガス キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし えのきたけ こまつな		小麦		
18	火	ごはん	米					乳	595
		牛乳		牛乳			乳	22.7	
		ぶた肉のオイスターソース焼き 小松菜のソテー	ごま 油	ぶた肉	しょうが にんにく	醤油 清酒 オイスターソース みりん	小麦		
		ぐる煮	じゃがいも 砂糖		だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節・昆布)	小麦		
19	水	【食育の日の献立】 黄飯(おうはん)	米				くちなしの実	乳	644
		かやく	油	たら 油揚げ 豆腐	だいこん 干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	29.4	
		牛乳		牛乳			乳		
		とり天 春キャベツとひじきのあえ物	小麦粉 油 砂糖	とり肉 卵 ひじき		塩 清酒 醤油 清酒	小麦 卵 小麦		
20	木	ごはん	米					乳	648
		牛乳		牛乳			乳	26.0	
		さばのごま焼き	ごま 砂糖	さば	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦		
		ハリハリ漬け 筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	切り干しだいこん にんじん きゅうり こまつな たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	みりん 酢 醤油 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 小麦		
21	金	たけのごはん	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	644	
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉のから揚げ 野菜ソテー	かたくり粉 油 油	とり肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	清酒 醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦 小麦		
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
24	月	ツイストパン	パン					小麦 乳	596
		牛乳		牛乳			乳	25.7	
		スペインオムレツ	じゃがいも パター	卵 チーズ ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵		
		コーンサラダ マカロニスープ	ドレッシング マカロニ	とり肉	もやし こまつな とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう		小麦 小麦		
25	火	ごはん	米					乳	588
		牛乳		牛乳			乳	24.8	
		鮭の野菜あんかけ	かたくり粉 油 砂糖	さけ	たまねぎ ピーマン にんじん	醤油 清酒 酢	小麦		
		磯香あえ 田舎汁	油	のり 生揚げ	ほうれんそう もやし えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにやく	醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦 小麦		
26	水	ビビンバ ごはん	米					乳	591
		具	砂糖 ごま油 油 ごま	ぶた肉	しょうが こまつな こんにやく だいずもやし ぜんまい	清酒 醤油	小麦	27.8	
		牛乳		牛乳			乳		
		みそキムチスープ		とり肉 みそ	にんじん ねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	塩 鶏がら			
27	木	おかめうどん 地粉うどん	地粉うどん					小麦	613
		汁	砂糖	とり肉 こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	26.5	
		牛乳		牛乳			乳		
		とり肉のねぎみそ焼き 切り干し大根のきんぴら	砂糖 油 砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ 切り干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 小麦		
28	金	深川めし	米 砂糖 油	あさり とり肉 油揚げ みそ	にんじん しらたき しょうが さやいんげん	清酒 醤油	小麦	635	
		牛乳		牛乳			乳		
		肉巻き	じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉		清酒 醤油	小麦		
		ちんげん菜のおひたし			チンゲンサイ もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	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。

基準	6~7歳				8~9歳		10~11歳		今月平均
	エネルギー(kcal)	530		640		750		620	
たんぱく質(g)	20.0		24.0		28.0		25.4		



食育の日の献立  
いただきます~!!

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る中、子どもたちは希望に胸ふくらませ、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まいります。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」や「旬を味わう献立」を取り入れていく予定です。「食育の日」には、ご家庭でも給食のことを話題にしてはいかがでしょうか。  
 今月は大分県の郷土料理を紹介します。  
 「黄飯(おうはん)とかやく」は、大分県臼杵(うすき)市の郷土料理です。臼杵市は、大分県の東南部に位置し、安土桃山時代には南蛮貿易が盛んに行われた商業都市でした。「黄飯」は、スペインのパエリアの影響を受けた料理だと言われており、臼杵の山野に自生する『くちなしの実』を使って、黄色いごはんを作ったそうです。また、江戸時代には、財政難により質素節約が奨励され、慶事の際に出す赤飯の代わりに「黄飯」が出されたり、参勤交代の途中に、家来へのねぎらいのごちそうとしてふるまわれたりしていたそうです。「黄飯」と一対で出される「かやく」は、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、豆腐などの具材と、『えそ』などの白身魚のすり身を炒め煮にした料理で、黄飯の上のせて食べます。「かやく」だけでは、質素な料理ですが、黄金色の「黄飯」と組み合わせることにより、非日常食として楽しむことができるのが魅力です。給食では『えそ』のすり身の代わりに、『たら』のすり身を使用します。  
 そして、とり肉の消費量が多い大分県で、よく食べられている「とり天」も一緒にいただきます。大分県の郷土料理を味わって食べましょう。

黄飯とかやく

大分県の郷土料理

【材料】 (1人分)

《黄飯》	
米	70g
くちなしの実	0.2g (包丁で割る)
《かやく》	
たらすり身	30g
油	1g
だいこん	5g (短冊切り)
干しいたけ	0.5g (戻す・せん切り)
ごぼう	20g (さががき)
にんじん	19g (せん切り)
油揚げ	4g (油抜き・短冊切り)
万能ねぎ	5g (小口切り)
豆腐	35g (さいの目切り)
油	0.5g
しょうゆ	7g
塩	0.2g
削り節	1g

【作り方】  
 《黄飯》  
 ①米は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。  
 ②くちなしの実を水につけて、黄色い水を作り、こす。  
 ③炊飯器に①と②を入れて炊飯する。  
 《かやく》  
 ①削り節でだし汁を作る。  
 ②鍋に油を熱し、たらのすり身を炒めて、取り出しておく。  
 ③鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、豆腐、油揚げを炒め、②を加えて煮る。  
 ④材料に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。  
 ⑤器に盛り、万能ねぎをちらす。