

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		
2 月	ごはん	米					606
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のしょうが焼き ミニトマト ひじきの煮物	砂糖 ごま 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが ミニトマト にんじん こんにゃく 干しいたけ	醤油 清酒	小麦	
3 火	ごはん	米					613
	牛乳		牛乳			乳	
	あじの南蛮漬け キャベツのあえもの 切り干し大根の煮物	かたくり粉 油 砂糖	あじ	たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ にんじん もやし きゅうり 切り干しだいこん にんじん さやいんげん	塩 醤油 清酒 みりん 酢 醤油 清酒	小麦 小麦 小麦	
4 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	628
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のレモン風味焼き 海藻サラダ じゃがいものコンソメスープ煮 とうもろこし	砂糖 油 ドレッシング じゃがいも 油	とり肉 くきわかめ わかめ 赤とさかのり 白とさかのり ベーコン	しょうが レモン きゅうり キャベツ にんじん にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	酢 醤油 醤油 清酒	小麦 小麦 小麦	
5 木	わかめごはん	米 ごま	わかめ				652
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ おかかあえ そうめん汁 七夕ゼリー	かたくり粉 油 そうめん 砂糖 りんごジュース ナタデココ	とり肉 かつお節 油揚げ 寒天	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ	清酒 醤油 清酒 醤油 醤油 みりん だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	
6 金	ごはん	米					618
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のずんだ焼き 青菜とかんぴょうのあえもの 豚汁	マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも 油	さけ みそ チーズ ぶた肉 豆腐 みそ	えだまめ こまつな にんじん かんぴょう だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	清酒 塩 しょうゆ 清酒 醤油 だし(煮干し・削り節)	卵 乳 小麦 小麦	
9 月	小松菜入りピラフ	米 油	とり肉	たまねぎ にんじん こまつな		塩 コンソメ	576
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのこんがり焼き 豆まめサラダ	マヨネーズ コーンフレーク ドレッシング	いか ひよこめめ だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	塩 しょうゆ	卵 小麦	
10 火	ごはん	米					611
	牛乳		牛乳			乳	
	かぼちゃの包み揚げ 小松菜のナムル えびとちんげん菜のスープ	ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	ベーコン えび とり肉 卵	かぼちゃ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 しょうゆ 醤油 酢 塩 塩 しょうゆ コンソメ 鶏がら	小麦 小麦 えび 卵	
11 水	ごはん	米					623
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンカツ きゅうりともやしのごま酢あえ みそ汁	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	とり肉 みそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	塩 しょうゆ 酢 醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦 小麦	
12 木	ぶどうパン	パン				小麦 乳	632
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテのミートソース焼き ポパイサラダ 野菜スープ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング はるさめ	ぶた肉 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 醤油 塩 しょうゆ コンソメ	小麦 乳 小麦 小麦	
13 金	ジャージャー麺 中華麺 具	中華めん ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ にんじん もやし きゅうり えのきたけ	醤油 甜麺醬 豆板醬 清酒 しょうゆ 鶏がら	小麦 小麦	671
	牛乳		牛乳			乳	
	こまちゃん蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	こまつな		小麦 乳	
17 火	【食育の日の献立】						639
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
18 水	ぶた肉のみそ焼き おひたし 治部煮	砂糖 小麦粉 油 ふ 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ とり肉	しょうが こまつな もやし にんじん 干しいたけ たけのこ にんじん	醤油 清酒 みりん 醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	28.9
	夏野菜カレー ごはん ルウ	米 油 砂糖 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン	赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ	小麦 乳	
	牛乳 小松菜とコーンのサラダ セレクト(シュアアイス) セレクト(オレンジゼリー)	牛乳 砂糖 油 シュアアイス ゼリー	牛乳	キャベツ こまつな とうもろこし	清酒 醤油	乳 小麦 小麦 乳 卵	

* 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。



**食育の日の献立
いただきます～す！！**

今月は、石川県の郷土料理を紹介します。
 「治部煮」は、四季折々のものを用いることで年間を通じて食べられ、その味は現代にまで受け継がれています。
 「治部煮」は、竹でできたすだれに小麦粉の生地をはさんで作る『すだれふ』という『ふ』を使います。かも肉やとり肉は、小麦粉をまぶすことで肉のうま味が閉じこめられ、汁にとろみがつきます。昔は冬の料理でしたが、現在では旬の食材を組み合わせ一年を通して食べられるようになりました。
 その名の由来は、岡部治部衛門という人が朝鮮から伝えたという説や、煮ているときに『じぶじぶ』という音がするから「治部」になったという説があります。
 江戸時代から伝わり武家から庶民に至るまで広く親しまれ、金沢の地に根づいている石川県の郷土料理を味わってください。

基準	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
		530	640	750	630
	20.0	24.0	28.0	24.9	

治部煮

石川県の郷土料理

- 【材料】 (1人分)
- とりもも肉 25g (一口大)
 - しょうゆ 1.5g
 - 酒 1g
 - 小麦粉 1g
 - 油 1.5g
 - さやいんげん 5g (ゆでる・2cm)
 - すだれふ 3g (戻す・一口大)
 - たけのこ水煮 25g (乱切り)
 - にんじん 20g (乱切り)
 - 干しいたけ 1g (戻す・小さめのいちよう切り)
 - しょうゆ 4.5g
 - 酒 3g
 - みりん 3g
 - 砂糖 2g
 - かたくり粉 1g
 - 水 4g
 - 削り節 1g

- 【作り方】
- ①削り節でだし汁を作る。
 - ②とり肉はしょうゆと酒で下味をつける。小麦粉をまぶし、油で炒めて取り出す。
 - ③鍋に①、調味料を入れて煮立たせ、しいたけ、たけのこ、にんじん、すだれふを入れやわらかくならないように②を加えてさっと煮る。
 - ④さやいんげんを入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

※すだれふのかわりに車ふでも良い。

