

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		
10 水	カレーライス	ごはん	米				660
	ルウ	じゃがいも 油	カレー	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ	中濃ソース トマトケチャップ	
	牛乳			牛乳			
	野菜のソテー	油			こまつな エリンギ キャベツ	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	
11 木	ヨーグルト		ヨーグルト				665
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				
	さばの南蛮漬け	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	さば	しょうが たまねぎ ピーマン	清酒 醤油 酢 七味唐辛子		
12 金	もやしと小松菜の塩昆布和え		塩こんぶ	もやし こまつな			26.8
	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)		
	パエリア	米 オリーブ油	いか えび あさり	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんにく	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	ハンバーグ		ぶた肉		塩 こしょう		
15 月	ミックスポテト	じゃがいも	ベーコン	にんじん さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう		600
	子どもパン	パン					
	牛乳		牛乳				
	コロケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう		
16 火	野菜ソテー	油		キャベツ もやし こまつな	コンソメ 塩 こしょう		21.8
	春雨スープ	はるさめ ごま油	とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 こしょう 鶏がら		
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				
17 水	鶏肉の照り焼き		とり肉				604
	切り干し大根のごま和え	ごま 砂糖		しょうが	清酒 醤油 みりん		
	具だくさん味噌汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	醤油		
	中華丼	ごはん	米				
18 木	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 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		609
	牛乳		牛乳				
	シューマイ	かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩		
	ナムル	砂糖 ごま油		にんじん もやし きゅうり こまつな	醤油 酢 塩		
19 金	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳				
	ぎせい豆腐	油 砂糖	豆腐 卵	ねぎ にんじん 干しいたけ	清酒 塩 醤油		
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな もやし かんぴょう	清酒 醤油		
22 月	肉団子の甘酢あん	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが れんこん	塩 酢 醤油		23.8
	春キャベツのおかか和え		かつお節	キャベツ もやし	醤油 清酒		
	けんちん汁	じゃがいも 油	油揚げ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく こまつな	塩 醤油 清酒 だし(削り節)		
	【食育の献立】	米 もち米 ごま	ささげ		塩 みりん		
23 火	赤飯	米					654
	牛乳		牛乳				
	さわらの磯風味揚げ	かたくり粉 油	さわら あおのり	しょうが	清酒 醤油		
	おろしあん	かたくり粉		だいこん こまつな	醤油 みりん		
24 水	すまし汁		わかめ 豆腐	たけのこ にんじん えのきたけ	醤油 塩 みりん だし(削り節)		24.5
	いちごミルクゼリー	ゼリー					
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				
25 木	肉団子の甘酢あん	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが れんこん	塩 酢 醤油		633
	春キャベツのおかか和え		かつお節	キャベツ もやし	醤油 清酒		
	けんちん汁	じゃがいも 油	油揚げ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく こまつな	塩 醤油 清酒 だし(削り節)		
	黒パン	パン					
26 金	牛乳		牛乳				670
	グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	とり肉 あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう		
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし			
	洋風かき玉スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう		
27 土	ごはん	米					613
	牛乳		牛乳				
	豚肉の南部焼き	ごま	ぶた肉	しょうが	醤油 清酒 みりん		
	小松菜のおひたし	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)		
28 日	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)		27.1
	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		
	牛乳		牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが	清酒 醤油		
29 月	大豆サラダ	砂糖 ごま油 ごま	だいず	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢		27.3
	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 ウスターソース 中濃ソース		
	牛乳		牛乳				
	ツナとポテトの香り焼き	じゃがいも マヨネーズ ごま	ツナ チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう		
30 火	フルーツ白玉	白玉もち 砂糖		パイナップル みかん			22.9

* 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	中学年(8~9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	634
たんぱく質(g)	22~32	24.8	

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いきます。その一つとして「食育の献立」を月ごとのテーマにそって用意します。「行事食」や「春日部市の地場産物献立」「読書週間献立」などを予定しています。

ご家庭でも、毎月19日の「食育の日」には、家族そろって食について考え、献立表を見ながら、給食のことを話題にしてみてください。



食育の献立
いただきます~す!!

毎月19日は
食育の日

今年度最初の『食育の献立』は『入学・進級を祝う献立』として「赤飯」を用意します。昔から、赤い色には邪気と厄を払いのける力があると信じられてきました。また、人生節目にあたる特別な日(ハレの日)には、特別な料理を用意して、災厄を払い家族の健康長寿を願う習わしがあります。赤飯は、ハレの日の祝いの膳としては欠かせない、古くから受け継がれてきた日本の食文化の一つです。もともとは、凶事のときに赤飯を用いていましたが『凶をかえして福にする』という縁起直しから、慶事にも食べられるようになったといわれています。

また、成長につれて呼び名が変わることから出世魚とされ、縁起が良い鱈(さわら)を使った「さわらの磯風味揚げ」もいただきます。

デザートは、春が旬のいちごを使った「いちごミルクゼリー」を心を込めて作ります。学校給食は、みなさんが健康な体で、勉強や運動ができ、笑顔で過ごせることを願って作られています。

みなさんも給食の決まりを守り、協力して楽しい給食の時間にしましょう。

さわらの磯風味揚げ

【材料】 (1人分)

さわら切り身 40g 1切

酒 1g

しょうゆ 3g

しょうが 0.5g

あおのり 0.2g

かたくり粉 6g

揚げ油 適量

【作り方】

①しょうがは、すりおろす。

②さわらに①と調味料で下味をつける。

③②にあおのりをまぶす。

④油を熱して、③にかたくり粉をまぶして、色良く揚げる。

