

日曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー表示義務たんぱく質(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		
1月	ごはん	米					611 25.0
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のみそ焼き	砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ	清酒 醤油	小麦	
	おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
2火	凍り豆腐の煮物	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐	にんじん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	639 28.1
	中華丼 ごはん	米 麦					
	あん	油 かたくり粉 砂糖 ごま油	ぶた肉 えび あさり	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ	清酒 塩 こしょう 醤油	卵 えび 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
3水	ささみのレモン煮	油 かたくり粉 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	636 24.1
	華風和え	ドレッシング		もやし にんじん こまつな		小麦	
	ココア揚げパン	パン ココア 砂糖 油				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
4木	ポーグビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース		640 28.6
	マカロニスープ	マカロニ 油	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 鶏がら	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
5金	いかの醤油焼き		いか		塩 こしょう 清酒 醤油	小麦	643 22.1
	即席漬け	砂糖		キャベツ こまつな きゅうり にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	【七夕献立】						
8月	七夕寿司	米 麦 ジュース 砂糖		にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ ピーマン	酢 塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦	668 26.2
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ		ハンバーグ				
	大豆と野菜の和えもの	砂糖	だいず	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
9火	お星さまゼリー	砂糖 ナタデココ ジュース	寒天				621 22.5
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉の唐揚げ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが	清酒 醤油	小麦	
10水	うの花の炒り煮	油 砂糖	おから あさり	にんじん ねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	621 22.5
	沢煮椀		ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん こまつな	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	パイパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
11木	かぼちゃのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソースコンソメ	小麦 乳	639 26.0
	ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな もやし とうもろこし	醤油	小麦	
	野菜スープ	じゃがいも	とり肉	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
12金	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	622 26.5
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		さば		清酒 塩		
	切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
16火	冷凍みかん		みかん				607 26.0
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	豚カツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉		塩 こしょう	小麦	
17水	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	605 24.4
	とうがんのすまし汁		豆腐	とうがんにんじん えのきたけ ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	
	具	ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たけのこ きくらげ ねぎ にんにく もやし きゅうり えのきたけ	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醤 こしょう 鶏がら	小麦	
17水	牛乳		牛乳			乳	633 26.0
	蒸しとうもろこし			とうもろこし	塩		
	ごはん ふりかけ	米 麦 ふりかけ				卵	
	牛乳		牛乳			乳	
17水	鮭とチーズの春巻き	油 春巻きの皮 小麦粉	さけ チーズ			乳 小麦	24.4
	青菜のみそあえ	砂糖	みそ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん	小麦	
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
17水	チリコンカン	油	ベーコン ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう		633 26.0
	牛乳		牛乳			乳	
	こんにやくサラダ	砂糖 ごま油		こんにやく にんじん キャベツ きゅうり こまつな	醤油 酢	小麦	
	チャーベット	チャーベット					

* 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)		今月平均	
	エネルギー(kcal)	650		630
	たんぱく質(g)	22~32		25.5



食育の献立
いただきます~す!!

今月は『七夕』にちなんだ献立を紹介します。

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。

働きたった彦星と織姫が、結婚してから仕事をしなくなったことに怒った神様が、二人を天の川の対岸に引き離し、一年に一度、7月7日だけ会えるようにしたのが七夕伝説です。

また、七夕の由来となった中国のお祭り『乞巧奠(きっこうでん)』は、女性の織物や書・笛などの上達を祈るものでした。その上達を願って楳(かじ)の葉に歌を書いたのが短冊の始まりともいわれ、日本で願い事を短冊に書いて笹につるすようになったのは江戸時代からとされます。

さらに7月7日の夕方を表して七夕(しちせき)と呼ばれていたものが、棚機(たなばた)にちなんで七夕(たなばた)という読み方になりました。

七夕の歌で、♪五色の短冊~私が書いた~♪とあります。今回用意した「七夕寿司」は、ぶどうジュースを入れてごはんを炊くことで、色と香りの良いすし飯ができます。枝豆を星に、黄ピーマンを天の川に、にんじん(赤)、かんぴょう(白)、しいたけ(黒)、枝豆(緑)、黄ピーマン(黄)の5種類の具材の色を五色(ごしき)の短冊にみたくて、混ぜたらし寿司です。

「お星さまゼリー」は、ゼリーの中に星型のナタデココを浮かべました。願い事がかなうようお願いしながら、よく味わっていただきましょう。

【材料】 (1人分)

米	65g
麦	3g
ぶどうジュース	9g
酢	8g
砂糖	6g
塩	1g
にんじん	10g (せん切り)
干しいたけ	1g (戻す・せん切り)
かんぴょう	2g (戻す・1cm・ゆでる)
枝豆むき身	10g (ゆでる)
黄ピーマン	4g (細いせん切り・ゆでる)
砂糖	2g
塩	0.1g
しょうゆ	1g
みりん	0.5g
削り節	0.1g

【作り方】

- ①米・麦はといで浸水し、ザルにあげて水気を切る。
- ②削り節でだし汁を作る。
- ③鍋にだし汁を入れ、かんぴょう・干しいたけ・にんじんを加え、調味料も入れて煮る。具と煮汁に分ける。
- ④炊飯器に①を入れ、ぶどうジュースと水を炊飯器の目盛りに合わせて入れ、炊飯する。
- ⑤酢・砂糖・塩で合わせ酢を作る。
- ⑥④に⑤を合わせ、③の具・枝豆を加えてよく混ぜる。
- ⑦黄ピーマンをちらす。



七夕寿司

