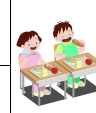


| 日 | 献立名 | ★ | アレルギー | 使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き | | | エネルギー (kcal) たん白質(g) | 備考 | |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|---|------|---|
| | | | | 体を作る食品(赤色) | 体の調子を 整える食品(緑色) | エネルギーの もとになる食品(黄色) | | | 調味料 |
| 1 火 | むぎごはん | 🍷 | | | | むぎごはん | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | はるカレー | | 小麦 乳 豚 りんご | ぶた肉 チーズ | にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラ セロリ にんにく しょうが | じゃがいも 油 | アップルビュレー こしょう ちゅうのうソース カラーフレーク スープストック チャツネ | 772 | 和田小学校、 石川奈南さ んのリクエスト 献立です。 |
| | はるまき | | 小麦 豚 貝類 | ぶた肉 とり肉 | 玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ しょうが | 植物油 はるさめ 小麦粉 豚脂 でん粉 さとう 米粉 ショートニング | しょうゆ フイヨン 発酵調味料 ほたてエキス 香辛料 塩 | 20.9 | |
| ゆかりあえ | | | | きゃべつ きゅうり | | ゆかり粉 | | | |
| アップルパン | | 小麦 乳 りんご | | リンゴ | パン | | | | |
| 2 水 | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | わかさぎフリッター | 🍷 | 小麦 卵 ※(えび かに) | わかさぎ 沖あみ 青のり 卵白 | | 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 大豆油 | しょうゆ 塩 ベーキングパウダー | 714 | ※ わかさぎ フリッターの「沖 あみ・青の り」は、「えび かに」が混ざ る漁法で採 取していま す。 |
| | マカロニサラダ (マヨネーズ) | | マ(卵 りんご) マ小袋(小麦 卵) | | きゃべつ きゅうり にんじん | マカロニ (マヨネーズ) | 塩 こしょう | 22.0 | |
| | コーンポタージュ | | 小麦 乳 豚 魚介パウダー | 牛乳 生クリーム | とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ | バター | ベシアルソース スープストック 塩 こしょう | | |
| はんかんピラフ | 🍷 | 乳 豚 りんご | とり肉 | 玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム とうもろこし | マーガリン さとう バター ごはん | 塩 醸造酢 チキンコンソメ 香辛料 パプリカ色素 | 706 | | |
| 3 木 | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハヤシチュー | | 小麦 乳 豚 りんご | ぶた肉 | にんじん 玉ねぎ グリンピース | じゃがいも 油 | ハヤシル しょうゆ チャツネ スープストック ちゅうのうソース | 24.7 | ピラフの上に 卵焼きをの せて、その上 からハヤシ チューをかけ て食べましょ う♪ |
| | オムライス用たまごやき | | 卵 | 卵 | | 植物油脂 でん粉 | 塩 | | |
| | たけのこサラダ (ごまドレッシング) | | 小麦 乳 ド(小麦 卵) | | たけのこ ほうれん草 | さとう (ドレッシング) | しょうゆ 和風だしの素 塩 こしょう | | |
| ごはん(あわせず) | | | | | ごはん | (あわせず) | 633 | | |
| 4 金 | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごもくずしのぐ | | 小麦 乳 | 油あげ | にんじん れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん | さとう | しょうゆ みりん 和風だしの素 | 27.9 | 桃の節句の 献立です。ご はんに合せ ずしをかけ、 五目寿司の具 をのせて、食 べましょ |
| | さけのおしよき | 🍷 | | さけ | | | 海洋深層水の塩 | | |
| | すましじる | 🍷 | 小麦 さば いわし | わかめ とうふ かまぼこ | ほうれん草 えのきたけ | でん粉 | かつおの素 しょうゆ みりん 塩 | | |
| ひなあられ | | 小麦 | | | もち米 さとう でん粉 | しょうゆ 発酵調味料 | | | |
| 7 月 | やまがたしよくパン(メアブルジャム) | | 小麦 乳 | | | 食パン | (メアブルジャム) | 665 | 今日の白身 魚はホキとい う魚です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | しろみざかなの トマトソースかけ | 🍷 | | ホキ | トマトかんづめ 玉ねぎ | さとう でん粉 | トマケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン こしょう | 31.6 | |
| | きのこスパゲティ | | 小麦 乳 豚 牡蠣 | ベーコン | にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ | 油 スパゲティ | 塩 コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう | | |
| ポトフ | | 小麦 豚 | ぶた肉 ウィナー | 大根 玉ねぎ にんじん セロリ さやいんげん | | スープストック しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| 8 火 | ごはん(やきのり) | | | (のり) | | ごはん | | 691 | 日本の味を 訪ねて〜「佐 賀県」の献 立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | からつさんあじのフライ | 🍷 | 小麦 卵 | あじ 卵白 | | パン粉 小麦粉 植物油 でん粉 | 発酵調味料 塩 香辛料 | 23.3 | |
| | にごみ | | 小麦 乳 | とり肉 小豆 こんぶ | れんこん ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ | 油 さとう | 酒 みりん しょうゆ 和風だしの素 | | |
| うったちじる | 🍷 | さば いわし 豚 | ぶた肉 | 玉ねぎ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ | 白玉だんご さとも 油 | 塩 酒 かつおの素 しょうゆ さばうすけずり | | | |
| 9 水 | ソフトめん | 🍷 | 小麦 | | | ソフトめん | | 727 |  |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ミートソース | | 小麦 乳 豚 魚介パウダー | ぶた肉 みそ | 玉ねぎ にんじん にんにく | 油 | トマケチャップ トマケチャップ 塩 スープストック デミグラスソース みりん ベシアルソース こしょう ちゅうのうソース | 24.7 | |
| | チーズボール | | 小麦 乳 卵 | 卵 チーズ 脱脂粉乳 ショートニング | | 小麦粉 植物油脂 さとう マーガリン 水あめ でん粉 | 塩 ベーキングパウダー 香料 | | |
| ポイルやさい (わふうクリームドレッシング) | | ド(小麦 卵) | | きゃべつ きゅうり にんじん | (ドレッシング) | こしょう | | | |
| 10 木 | せきはん(ごましお) | | 乳 | 小豆 牛乳 | | ごはん (ごま) | (塩) | 728 | 卒業・進級祝 い献立です。 鯛の型をした みずらしいオ ムレツが出ま す。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | たいがたオムレツ | | りんご(食酢) | 卵 | | 水あめ でん粉 さとう 植物油 | 食酢 チキンスープ 塩 酵母エキス 酸味料 | 25.5 | |
| | なのはなあえ | | 小麦 | | ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし | さとう ごま | しょうゆ | | |
| とんじる | 🍷 | 豚 いわし さば | ぶた肉 油あげ みそ | ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ | さとも | にぼし さばうすけずり | | | |
| デザート | | 卵 乳 ゼラチン 糖 豚 | 卵 脱脂粉乳 ヨーグルト | もも | 米粉 植物油 さとう でん粉 豚ゼラチン バター | 塩 シロップ 香料 酸味料 いちごビュレー レモン果汁 | | | |
| 11 金 | ナン | | 小麦 乳 | | | ナン | | 630 | 黒石小学校、 八木夕夏さ んのリクエスト 献立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ドライカレー | | 小麦 豚 りんご | ぶた肉 | 玉ねぎ にんじん えだまめ レーズン にんにく しょうが | 小麦粉 油 | アップルビュレー ちゅうのうソース トマケチャップ スープストック チャツネ カレー粉 しょうゆ 塩 | 24.3 | |
| | かいそうサラダ(あおじそドレッシング) | | ド(小麦 豚 りんご) | かいそう | きゃべつ きゅうり | ごま | (ドレッシング) | | |
| きゃべつとにくだんこのスープ | | 小麦 卵 豚 | とり肉 ぶた肉 うずら卵 | 玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ | パン粉 でん粉 植物油脂 水あめ | チキンフイヨン 塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素 | | | |
| いちごタルト | | 小麦 卵 乳 | 卵 加糖練乳 生クリーム | いちご | 小麦粉 マーガリン さとう | 塩 いちごシロップ 酸味料 香料 | | | |
| 14 月 | せわりパン | | 小麦 乳 | | | パン | | 691 | 背割リパンに スティックハ ンバーグをは さんで食べま しょう。 |
| | 牛乳(牛乳ようてんかぶつ) | | 乳 | 牛乳 | | | (牛乳用てんかぶつ) | | |
| | スティックハンバーグ | | 小麦 乳 豚 りんご | とり肉 ぶた肉 牛肉 | 玉ねぎ | さとう パン粉 豚脂 でん粉 | トマケチャップ デミグラスソース 塩 ちゅうのうソース 赤ワイン りんごビュレー しょうゆ 香辛料 | 29.3 | |
| | フルーツサラダ | | もも | | 甘夏みかん缶づめ バイン缶づめ おうとう缶づめ | | | | |
| クラムチャウダー | 🍷 | 小麦 乳 豚 あさり 魚介パウダー | ベーコン あさり 牛乳 生クリーム | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ | 油 | ベシアルソース 塩 こしょう コンソメスープ 白ワイン | | | |


○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。 ★『🍷』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『🍷』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍷』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

| 日 | 献立名 | ★ | アレルギー | 使われてい いる 食 品 と お も な 働 き | | | | エネルギー (kcal) たん白質(g) | 備考 |
|----------|-----------------|---------|-------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------|-------------------------|---|
| | | | | 体を作る食品(赤色) | 体の調子を 整える食品(緑色) | エネルギーの もとになる食品(黄色) | 調味料 | | |
| 15 火 | ごはん | | | | | ごはん | | 696 | 学校給食で 人気の「揚げ おでん」の献 立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | なっとう | | 小麦 ほたてエキス | なっとう | | | なっとうのタレ | | |
| | そくせきづけ | | 小麦 | | きやべつ きゅうり たくあんづけ しょうが | ごま | | | |
| | あげおでん | 🍲 | 小麦 乳 卵 さば 豚 | 黒はんぺん ちくわ ぶた肉 こんぶ みそ | にんじん こんにやく | じゃがいも でん粉 油 さとう | しょうゆ 和風だしの素 みりん | | |
| いよかん | | | | いよかん | | | | | |
| 16 水 | ごはん | | | | | ごはん | | 612 | 焼津の地場 産物、竹輪を 使った「竹輪 の甘辛煮」で す。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ちくわのあまからに | 🍲 | 小麦 卵 乳 | ちくわ | | さとう ごま でん粉 | みりん しょうゆ 和風だしの素 酒 | | |
| | だいこんのあさづけ | | 小麦 | こんぶ | 大根 きゅうり | | | | |
| マーボーはるさめ | | 小麦 豚 牡蠣 | ぶた肉 | はくさい にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ テンゲン菜 しょうが | はるさめ でん粉 油 | こしょう しょうゆ 塩 中華スープの素 オイスターソース | | | |
| 17 木 | ごはん | | | | | ごはん | | 699 |  |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | わかとりとレバーのちゅうかあえ | | 小麦 | とり肉 とりレバー | 玉ねぎ | でん粉 油 さとう | しょうゆ 酢 | | |
| | ナムル | | 小麦 | | ほうれん草 にんじん もやし | ごま ごま油 さとう | しょうゆ 酢 塩 | | |
| つみれじる | 🍲 | さば いわし | いわし たら みそ | 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが | でん粉 さとう | 塩 かつおの素 さばうすけずり | | | |

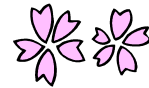
ひなまつり



3月3日は桃の節句「ひなまつり」です。女の子のいるうちでは、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などをそなえます。ちなみに・・・

ひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花で、早春のけしきを表しています。

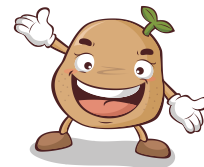
給食では、ひなあられが付きますよ。



～今月のレシピ～ 『揚げおでん』

| 材料 | 分量(4人分) |
|-------|----------|
| じゃがいも | 2個 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ用油 | 適量 |
| にんじん | 1/4本 |
| 黒はんぺん | 4～6枚 |
| 竹輪 | 1～2本 |
| こんにやく | 1/2枚 |
| 昆布 | 10cm位 |
| 豚こま切肉 | 80g |
| 水 | 1～1.5カップ |
| 調味料A | |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 和風だし | 小さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 調味料B | |
| 味噌 | 50g |
| 砂糖 | 大さじ2～3 |
| 水 | 小さじ1～2 |

| ☆ 作り方 ☆ | |
|--|--|
| ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。軽く茹でて、冷ましておく。 | ⑨ ⑧の鍋に黒はんぺん、竹輪を入れ、味がなじむまで煮る。 |
| ② じゃがいもに片栗粉をまぶし、揚げていく。 | ⑩ 小鍋にBの調味料(水は砂糖がしめる程度)を入れ、弱火にかけて、ツヤがでるまでよく練って、味噌ダレを作る。 ※砂糖の量は好みで加減してください。焦げやすいので焦がさないように注意してください。 |
| ③ にんじんは厚めのいちよう切りに切る。 | ⑪ ⑨の鍋に揚げたじゃがいも、味噌ダレを入れ、軽く混ぜ合わせたら出来上がり。 |
| ④ 黒はんぺんは2～3つに切る。 | ※大根などの野菜や、他の練り製品、がんもどきなどを入れても美味しくできます。 |
| ⑤ 竹輪は1cm位の小口切りに切る。 | |
| ⑥ こんにやくは一口大に切り、茹でた後、水分を切っておく。 | |
| ⑦ 昆布は1.5cm角位に切り、水につけてもどしておく。 | |
| ⑧ 鍋に、昆布(もどした水もいっしょに)、にんじん、豚肉、分量の水を入れて煮ていく、やわらかくなら、こんにやく、Aの調味料を加えさらに煮る。 | |



卒業するみなさんへ



小学6年生、中学3年生のみなさん、いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざと言う時、ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康をも左右する大切なものです。どうか、『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切り開いていってください。

ご卒業、おめでとうございます！