

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)	
3月	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		641	パンにフライ、野菜をお好みで、はさんで食べてください。	
	牛乳		乳	牛乳						
	かつおフライ (ちゅうのうソース)	🐟	小麦	かつお			パン粉 でん粉 パン粉 とうもろこしでん粉 植物油			塩 こしょう 香辛料 中濃ソース
	ポイルやさい				きやべつ きゅうり にんじん					こしょう
	ほうれんそうと たまごのスープ		豚 卵 小麦	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でん粉				塩 こしょう スープストック チキンブイヨン しょうゆ
スライスチーズ		乳	チーズ							
4火	ごはん					こめ		591	地元の食材「さつま揚げ」「ちくわ」「黒はんぺん」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ごもくあつやきたまご		卵 小麦	たまご	にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ	さとう でん粉 植物油	しょうゆ 酢 鰹・こんぶだし 塩			
	ゆかりあえ				きやべつ きゅうり		ゆかり粉			
やいづおでん	🐟	さば 小麦 卵 いわし	くろはんぺん ちくわ さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおの素	21.4			
5水	ごはん					こめ		625	日本味めぐり「北海道」にちなんだ献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	かぼちゃとまめのコロッケ		小麦 豚	ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 植物油	塩 しょうゆ こしょう ワイン バターミックス			
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ			
いしかりじる	🐟	いわし さば	さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく	じゃがいも	かつおの素	21.4			
6木	りんごチップパン		りんご 小麦 乳			りんごチップパン		701	かぼちゃにはカロテンがたくさん含まれています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	さけのプロバンスふう	🐟	乳 豚	さけ	トマト缶 たまねぎ にんにく	でん粉 植物油	白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう			
	やさいソテー		乳 豚		こまつな もやし とうもろこし	バター	コンソメスープ こしょう 塩			
パンブキンポータージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃペースト	なまクリーム	ベジマールソース 塩 スープストック こしょう	29.8			
7金	ソフトめん	🍷	小麦			ソフトめん		677		
	牛乳		乳	牛乳						
	ツナいりミートソース	🐟	豚 小麦 乳 貝類	ぶたにく ツナ みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	植物油	トマトケチャップ こしょう スープストック 赤ワイン デミグラスソース ベジマールソース クッキングソース			
	チーズオムレツ		卵 乳 ゼラチン	たまご チーズ		さとう 大豆油 でん粉	塩 酢 酸味料			
キャベツサラダ		小麦		きやべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 植物油	酢 しょうゆ	30.3			
10月	ごはん					こめ		678	みかんにはカゼの予防によいビタミンCがたくさん含まれています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ぶたにくどんぶりのぐ		豚 小麦 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん しろねぎ グリーンピース こんにゃく	植物油 さとう	しょうゆ 和風だしの素 酒			
	ナムル		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 一味唐辛子 酢 塩			
	ちゅうかスープ		小麦 豚 貝類 卵	ベーコン うずらのたまご なるとうわかめ	キャベツ とうもろこし メンマ	でん粉	チキンブイヨン こしょう 中華スープの素 酒 オイスターソース			
みかん			みかん				23.5			
11火	しよくパン(りんごジャム)		小麦 乳 ジャム(りんご)			食パン りんごジャム		681	旬の食材「ブロッコリー」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	にくだんご		乳 小麦 豚	とりにく ぶたにく だいずたんぱく	たまねぎ	でん粉 さとう 豚脂 パン粉 牛脂	トマトケチャップ 香辛料 塩 調味料			
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵 りんご)		きやべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう			
ふゆやさいのクリームに		乳 小麦 豚 貝類	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	じゃがいも 植物油 なまクリーム	ベジマールソース 塩 スープストック こしょう	27.4			
12水	ごはん	🗣️ リクエスト 献立				こめ		706	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	くろはんぺんフライ	🐟	さば 小麦 卵 いわし	くろはんぺん たまご		小麦粉 でん粉 パン粉 植物油				
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きやべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう			
とんじる	🍷	豚 さば いわし	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ だいこん	さいも	にぼし さばけずりぶし	22.2			
13木	はんかんわかめごはん	🍷		わかめ		こめ	塩 さとう 調味料	656	旬の食材「はくさい」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ししゃもフリッター	🐟	小麦	からふとししやも 粉末だいず	しょうが	さとう 小麦粉 植物油 コーンフラワー でんぷん	塩			
	だいこんのあさづけ		小麦	しおふきこんぶ	だいこん きゅうり	ごま	塩			
はくさいのうまに		豚 小麦 卵 貝類	ぶたにく うずらたまご 生揚げ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	マロニー さとう ごま油 でん粉	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 酒	21.3			
14金	ごはん					こめ		599	「とうふステーキゆずみそあんかけ」は給食に初登場の献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	とうふステーキ ゆずみそあんかけ		小麦	とうふ とり みに	しろねぎ しょうが	さとう でん粉 植物油	しょうゆ 酒 ゆず果汁			
	ひじきとツナのにも	🐟	小麦 乳	ツナ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう 植物油	みりん しょうゆ 和風だしの素			
かきたまじる	🍷	卵 小麦 さば	たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ	でん粉	しょうゆ さばけずりぶし 塩	23.4			

○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・やまいも・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・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 る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal)	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		
17月	ごはん	🍷				こめ		738	煮干にはカルシウムが たくさん含ま れています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ポークカレー		豚 りんご 乳 小麦	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが アップルピューレ	じゃがいも 植物油	こしょう 中濃ソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	だいたいとにぼしのあげに	🍷	いわし 小麦	だいたい にぼし		ごま でん粉 さとう 植物油	しょうゆ みりん		
18火	わかめサラダ (たまねぎドレッシング)		ドレ (小麦 りんご)	わかめ	きゅうり とうもろこし	たまねぎドレッシング		25.8	
	ツイストパン		小麦 乳			ツイストパン		697	クリスマスに ちなみだ献立 です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりのハーブやき		卵 小麦	とりにく 卵白	赤ピーマン たまねぎ パセリ	大豆油 さとう 植物油	塩 しょうゆ レモン果汁 香辛料 調味料		
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		ドレ(小麦 卵)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロードレッシング	塩 しょうゆ		
ミネストローネ		豚 乳	ベーコン だいたい	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく パセリ	さとう 小麦粉 チョコレート 水あめ 植物油	コンソメスープ 塩 しょうゆ			
クリスマスデザート		卵 小麦 乳	たまご 乳			塩 香料 ココアパウダー	30.1		
19水	ちゅうかめん	🍷	小麦			ちゅうかめん		652	🍷 いただきます!
	牛乳		乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	🍷	豚 小麦 さば	ぶたにく なると	にんじん はくさい たまねぎ メンマ にんにく しょうが しめじ とうもろこし		みそラーメンの素 チキンブイヨン		
	しんじゅだんご		小麦 豚	ぶたにく とりにく だいたいたんぱく	たまねぎ しょうが	もちごめ パン粉 でん粉 さとう	塩 しょうゆ しょうゆ		
あおなのソテー		豚 小麦	ベーコン	こまつな ほうれんそう		植物油	スープストック 塩 しょうゆ	29.0	
20木	さくらごはん	🍷	小麦 さば			こめ	塩 しょうゆ	730	リクエスト 献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりのからあげ		小麦 卵	とりにく		植物油	からあげ粉		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦	ドレ(小麦 卵)	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
キムチスープ		豚 小麦 さば 乳 りんご いわし えび	ぶたにく とうふ	はくさい しろねぎ にんじん しょうが しめじ はくさいキムチ にんにく くら	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩	26.9		

☆ 今月の献立から ☆
ゆかり和え

材料 (4人分)

- キャベツ 120g
- きゅうり 50g
- ゆかり粉 2g
- 白炒りごま 4g

作り方

- ①キャベツは1cmの短冊、きゅうりは2mmの輪切りに切っておく。
 - ②①の野菜を茹でて、水気を切り、冷ましておく。
 - ③②の野菜をゆかり粉、白炒りごまと和える。
- ※大根や白菜でもおいしく作れます。

白菜の旨煮

材料 (4人分)

- 豚肉 こま切り 100g
- うすらの卵水煮 80g
- 生揚げ 75g
- 白菜 280g
- にんじん 75g
- 水煮たけのこ 75g
- 白ねぎ 25g
- 春雨 16g
- 植物油(炒め油) 4g
- 中華だしの素 6.5g
- しょうゆ 3g
- 清酒 3g
- オイスターソース 10g
- 砂糖 3g
- 塩 2g
- こしょう 0.08g
- ごま油 2.5g
- でん粉 4g
- 水 150cc

作り方

- ①にんじん・たけのこは、いちょう切りにする。
- ②白菜は3cm幅、白ねぎは小口切りにする。
- ③生揚げは一口大に切り、油抜きをしておく。
- ④春雨は袋の表示にそってもどし、食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ごま油の半分と植物油を鍋で熱し、豚肉に塩、こしょうを振り炒める。
- ⑥たけのこ、にんじんを炒める。
- ⑦鍋に水を加え、調味料を入れる。
- ⑧厚揚げ、うすらの卵、白ねぎ、白菜、春雨を加える。
- ⑨残りのごま油を入れ、味を確認し、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。

ひじきとツナの煮物

材料 (4人分)

- ツナ缶(野菜スープ煮) 35g
- 油揚げ 10g
- にんじん 25g
- 系こんにゃく 50g
- 乾燥ひじき 12g
- さやいんげん 15g
- 砂糖 6g
- みりん 4g
- しょうゆ 9g
- 和風だし 2g
- 植物油(炒め油) 適量

作り方

- ①にんじんを太めのせん切りにする。いんげんは茹でて、2cm程度に切っておく。
- ②こんにゃくは、茹でて5cm程度に切る。ひじきはよくもどし、水気を切っておく。
- ③ツナ缶は汁を切り、油揚げは短冊に切り、油抜きする。
- ④鍋に油をひき、こんにゃく、ひじき、にんじんの順に炒める。
- ⑤調味料、ツナ、油揚げを加えて煮る。
- ⑥味を確認し、いんげんを加え、サッと火を通して仕上げる。

料理にチャレンジしてみませんか!?

基本編

まずは、身支度をととのえましょう。

- ★三角きん(バンダナ)を頭にまく。
- ★エプロンを着ける。
- ★手をきれいに洗う。
- ★洋服のそでは、まくっておく。

包丁の使い方

利き手で包丁の“え”をしかりとにぎる。もう片方の手は、材料が動かないようしっかりおさえ、指先はのぼさず丸める。

ネコの手みたいに!

野菜はよく洗い、土やよごれを落とす。

野菜の切り方いろいろ

いろんな切り方があるんだね!

輪切り	半月切り	いちょう切り	ななめ切り	小口切り
らん切り	色紙切り	たんざく切り	ひょうし木切り	さいの目切り
みじん切り	ささがき	せん切り	くし形切り	かつらむき

調味料のはかり方

粉末(砂糖・塩など) へらなどですりきる

液体(しょうゆ・油など) 表面がもり上がるくらい

- ★小さじ…5cc 大さじ…15cc
- ★計量カップ…200cc