

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			
3月	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 とりにく みそ	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もの		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			
4火	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						
	ししやもフリッター		小麦	からふとししやも あおさ 粉末だいた	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 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			
5水	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん		652		
	牛乳		乳	牛乳						
	みそラーメンスープ		豚 小麦 さば	ぶたにく なた	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			
	しんじゆだんご		小麦 豚	ぶたにく とりにく だいたずたんぱく	たまねぎ しょうが	もちごめ パン粉 でん粉 さとう	塩 こしょう しょうゆ			29.0
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 こしょう			
6木	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
	ポイルやさしい				きゃべつ 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	30.4		
スライスチーズ		乳	チーズ							
7金	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			
	だいたずとにぼしのあげに		いわし 小麦	だいたず にぼし		ごま でん粉 さとう 植物油	しょうゆ みりん			
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		
10月	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			26.9
キムチスープ		豚 小麦 さば 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 いら	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				
11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				きゃべつ 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			
12水	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			
	やさしいソテー		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			
パンキンポターージュ		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	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう	29.8			
13木	ごはん					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)		きゃべつ 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	さいとも	にぼし さばけずりぶし	22.2			
14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 ベシャメルソース 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		きゃべつ 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			

○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			たん白質(g)
17月	しょくパン (りんごジャム)		小麦 乳	ジャム(りんご)					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			
18火	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	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		27.4	
	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 なたわかめ	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 塩 中華スープの素 酒 オイスターソース		23.5		
19水	みかん				みかん				625	日本味めぐり「北海道」にちなんだ献立です。
	ごはん						こめ			
	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 パッターミックス			
20木	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		21.4	
	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			
	ツイストパン		小麦 乳				ツイストパン			
20木	牛乳		乳	牛乳					697	クリスマスにちなんだ献立です。
	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 植物油脂	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 (コールスロートレッシング)		ドレ(小麦 卵)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロートレッシング	塩 こしょう			
	ミネストローネ		豚 乳	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく パセリ		コンソメスープ 塩 こしょう			
	クリスマスデザート		卵 小麦 乳	たまご 乳		さとう 小麦粉 チョコレート 水あめ 植物油	塩 香料 ココアパウダー			

☆ 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
- うずらの卵水煮 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) 適量
- 中華だしの素 4g
- しょうゆ 6.5g
- 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、油抜きしておく。
- ④春雨は袋の表示にそってもとじ、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、うずらの卵、白ねぎ、白菜、春雨を加え煮る。
- 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。

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。ひじきはよくもとじ、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」をしっかりにとぎる。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。

皮をむくときは、ピーラーを使おう。かんたんだよ。

たまねぎの皮は手でむけるね。

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

調味料のほかり方

粉末(砂糖・塩など) へらなどですりきせる

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