

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	ごはん					こめ	927	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 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 アップルビュレ	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
	大豆と煮干の揚げ煮		いわし 小麦	だいち にぼし		ごま でん粉 さとう 植物油			しょうゆ みりん
4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	31.4		
	りんごチップパン		りんご 小麦 乳			りんごチップパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭のプロバンス風		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
野菜ソテー		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	34.5		
5水	パンブキンポタージュ		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	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	851	リクエスト献 立です。
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ		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			
6木	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	27.3	
	豚汁		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	さといも	にぼし さばけずりぶし		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
	牛乳		乳	牛乳					
7金	ツナ入りミートソース		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 ベシヤメルソース クッキングソース	841	「さあらい、うめは しっかり！」
	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		
	ごはん					こめ			
8土	牛乳		乳	牛乳					
	豆腐ステーキ 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	759	「とうふス ターキーゆず みそあんか け」は給食に 初登場の献 立です。
	ひじきとツナの煮物		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		
	かき卵汁		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	28.8	
9日	食パン(りんごジャム)		小麦 乳 ジャム(りんご)			食パン りんごジャム			
	牛乳		乳	牛乳					
	肉団子		乳 小麦 豚	とりにく ぶたにく だいたずたんぱく	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	817	旬の食材「ブ ロッコリー」 を使った献立 です。
	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		
10月	冬野菜のクリーム煮		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	33.3	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	豚肉どんぶりの具		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	841	みかんに はカゼの防 止によいビ タミンCが たくさん含 まれています。
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			
11火	中華スープ		小麦 豚 卵	ベーコン うずらのたまご なると 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	28.1	
	みかん				みかん				
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
12水	五目厚焼き卵		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	745	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。
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
	焼津おでん		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	25.7	
	中華めん		小麦			ちゅうかめん			
13木	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	818	「ただきま す。」
	真珠団子		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		
	青菜のソテー		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	35.7	
14金	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン			
	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	751	パンにフラ イ、野菜をお 好みで、はさ んで食べて ください。
	ポイル野菜				きゃべつ きゅうり にんじん		こしょう		
ほうれん草と卵のスープ		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	35.9		
スライスチーズ		乳	チーズ						

○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) 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		
17月	さくらごぼん 牛乳		小麦 さば			こめ	塩 しょうゆ	927	リクエスト献立です。
	とりのから揚げ		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 どうふ	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 にら	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		
18火	飯缶わかめごはん 牛乳		乳	わかめ 牛乳		こめ	塩 さとう 調味料	884	旬の食材「はくさい」を使った献立です。
	ししゃもフリッター		小麦	からふとししゃも あおさ 粉末だいたず	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		
	大根の浅漬け		小麦	しおふきこんぶ	だいこん きゅうり	ごま	塩		
	白菜のうま煮		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 でんぷん	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		
19水	ツイストパン 牛乳		小麦 乳			ツイストパン		761	クリスマスにちなんだ献立です。
	若鶏のハーブ焼き		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 (コールスロドレッシング)		小麦 卵	ドレ(小麦 卵)	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロドレッシング	塩 こしょう		
	ミネストローネ		豚 乳	ベーコン だいたず	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 こしょう		
20木	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		
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		807	日本味めぐり「北海道」にちなんだ献立です。
	かぼちゃと豆のコロッケ		小麦 豚	ぶたにく だいたず	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和え		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
石狩汁		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	26.5		

☆ 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
糸こんにゃく	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。

★三角巾(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、ピーラーを使うとかんたんだよ。

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

●調味料のはかり方

★小さじ…5cc 大さじ…15cc

★計量カップ…200cc

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