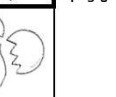
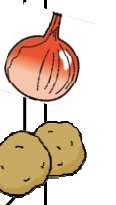


日・曜	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		
こ ん だ て	ごはん ほっけのいちやほし きんぴらごぼう さつまじる 牛乳		コッペパン きなこクリーム ジャーマンポテト チキンボールスープ 牛乳		ごはん ぶたにくのしょうがいため けんちんじる 牛乳		ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ 牛乳		ごはん ほしがたハンバーグの わふうあんかけ さけそぼろ たなばたじる たなばたゼリー 牛乳		こめこのポークカレーライス アスパラガスのマリネ 牛乳		スラッピージョー せわりコッペパン スラッピージョーのぐ スライスチーズ やさいスープ 牛乳		シューシー ごはん シューシーのぐ あつやきたまご もずくスープ 牛乳		ごはん ゴーヤいりぶたキムチ ちゅうかふうたまごスープ (卵除去食対応) 牛乳		ごはん カレーにくじゃが キャベツのあえもの 牛乳		
																					
こ ん だ て の ざ い り よ う (g)	こめ	70 □	コッペパン	50 □	こめ	70 □	こめ	70 □	こめ	70 □	こめ	70 □	コッペパン	50 □	こめ	70 □	こめ	70 □	こめ	70 □	
	ほっけのいちやほし	40 ○	きなこクリーム	10 □	ぶた肉	35 ○	とうふ	90 ○	ハンバーグ(ほし型)	60 ○	ぶた肉	35 ○	あいびき肉	35 ○	ぶた肉	15 ○	ゴーヤ	3 ○	ぶた肉	35 ○	
	サラダ油	0.2 □	じゃがいも (有機野菜) ベーコン(バラ) たまねぎ ピーマン サラダ油 塩 こしょう	35 □	たまねぎ	35 △	ぶたひき肉	30 ○	サラダ油	0.2 △	じゃがいも	50 □	たまねぎ	25 △	きざみ昆布	0.5 ○	ぶた肉	35 △	ちくわ	15 ○	
	ごぼう	20 △		しろねぎ	2 △	たまねぎ	30 △	淡口しょうゆ	2 □	にんじん	15 △	たまねぎ	50 △	にんじん	10 △	つきこんにやく	5 △	はくさいキムチ	20 △	じゃがいも	60 □
	にんじん	10 △		サラダ油	0.5 □	にんじん	10 △	砂糖	1.5 □	トマト	10 △	にんじん	5 △	パプリカ	5 △	にんじん	5 △	たまねぎ	15 △	たまねぎ	40 △
	つきこんにやく	5 △		ジンジャーパウダー	0.2	たけのこ	10 △	みりん	0.2	サラダ油	1 □	トマトケチャップ	7	サラダ油	0.5 □	サラダ油	0.2 □	サラダ油	0.5 □	にんじん	20 △
	サラダ油	0.2 □		濃口しょうゆ	3.5	干しいたけ	0.5 △	でんぶん	0.3	こめこ	4.7 □	ウスターソース	6	砂糖	0.5 □	濃口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	0.6	いとこんにやく	15 △
	濃口しょうゆ	2		砂糖	0.5 □	サラダ油	1 □	さけフレーク	15 ○	カレー粉	0.3	砂糖	2	砂糖	0.5 □	みりん	1			サラダ油	1 □
	砂糖	1.5 □		塩	0.2	濃口しょうゆ	4	とうもろこし	5 □	ウスターソース	4.5	塩	0.1	塩	0.1	あつやきたまご	50 ○	たまご	20 ○	カレー粉	0.3
	ごま油	0.05 □	こしょう	0.01	赤みそ	4 ○	砂糖	0.8 □	アップルソース	3 △	でんぶん	0.3 □	スライスチーズ	20 ○	もずく	10 ○	とうふ	20 ○	濃口しょうゆ	3	
	さつまいも	40 □	チキンボール	35 ○	とり肉	15 ○	酒	1	砂糖	0.5 □	赤ワイン	1	濃口しょうゆ	0.4	とり肉	20 ○	たまねぎ	20 △	にんじん	20 △	
	ぶた肉	15 ○	たまねぎ	20 △	かまぼこ	10 ○	オイスターソース	0.5	酒	1	濃口しょうゆ	1	砂糖	0.2 □	キャベツ	30 △	たまねぎ	30 △	にんじん	10 △	
	とうふ	20 ○	キャベツ	20 △	とうふ	40 ○	ジンジャーパウダー	0.1	ビーフン	4 □	乾燥にんにく	0.1	砂糖	0.2 □	たまねぎ	30 △	にんじん	10 △	えのきだけ	10 △	
	あぶらあげ	2 ○	にんじん	10 △	あぶらあげ	3 ○	豆板醤	0.05	とうふ	30 ○	ぶたがらスープ	40	砂糖	0.2 □	たまねぎ	10 △	あおねぎ	3 △	淡口しょうゆ	1.5	
	たまねぎ	20 △	たけのこ	7 △	つきこんにやく	10 △	でんぶん	1 □	にんじん	10 △	オクラ	5 △	乾燥にんにく	0.1	にんじん	10 △	淡口しょうゆ	3	砂糖	0.3 □	
	にんじん	10 △	淡口しょうゆ	4	ごぼう	10 △	ぶたがらスープ	40	オクラ	5 △	水	60	ぶたがらスープ	60	とうもろこし	10 △	塩	0.5	こしょう	0.01	
	あおねぎ	3 △	塩	0.3	あおねぎ	3 △	水		干しいたけ	0.5 △	グリーンアスパラガス	25 △	たまねぎ	10 △	えのきだけ	5 △	こしょう	0.4	ジンジャーパウダー	0.01	
	みそ	11.5 ○	こしょう	0.01	淡口しょうゆ	6	はるさめ	3 □	淡口しょうゆ	5	たまねぎ	25 △	にんじん	5 △	淡口しょうゆ	4	けずりぶし	2.5	でんぶん	1.5 □	
	けずりぶし	2.5	けずりぶし	2.5	酒	0.2	きゅうり	10 △	けずりぶし	2.5	にんじん	5 △	酢	1.2	塩	0.01	けずりぶし	125	けずりぶし	2.5	
	水	90	水	140	でんぶん	1.5 □	にんじん	5 △	とうもろこし	170	水	170	砂糖	0.6 □	こしょう	0.01	水	155	水	125	
牛乳	1本 ○	牛乳	1本 ○	水	125	酢	1.4	たんばたゼリー	31 □	たんばたゼリー	31 □	塩	0.2 □	牛乳	1本 ○	牛乳	1本 ○	牛乳	1本 ○		
2日(木)のじゃがいもは有機栽培で、10日(金)の玉ねぎはひょうご安心ブランドとして、どちらも兵庫県豊岡市で育てられた野菜です。化学肥料や化学合成農薬などに頼らない有機栽培、化学肥料・農薬の使用を5割以上低減したひょうご安心ブランドと、自然の力を生かして育てられた野菜は、体にも地球にもとても優しいです。食育だよりに有機野菜について詳しく載せているので、ぜひおうちの人と一緒に読んでみてくださいね。																					
																					
	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	I料理 -/たんぱく質	
中学年	569kcal 24.8g	602kcal 23.3g	543kcal 26.7g	552kcal 23.1g	611kcal 24.9g	553kcal 20.7g	595kcal 29.4g	548kcal 25.5g	550kcal 25.2g	550kcal 21.6g											

日・曜	15日(水)			16日(木)			
こ ん だ て	ごはん こめこのやきぎょうざ（2個） いかにんじん こづゆ ピーチコンポート 牛乳			くるくるパン なつやさいのスパゲッティ 粉チーズ（クラス1本） コールスローサラダ 牛乳			
こ ん だ て の ざ い り よ う （ g ）	こめ	70	□	くるくるパン	40	□	
	こめこのやきぎょうざ	40	△	スパゲッティ	33	□	
	サラダ油	0.4	□	なす	15	△	
	にんじん	30	△	トマト	10	△	
	するめいか	1	○	ズッキーニ	5	△	
	サラダ油	0.2	□	チキンフランク	15	○	
	濃口しょうゆ	2	□	たまねぎ	30	△	
	砂糖	1.5	□	にんじん	10	△	
	ごま油	0.1	□	サラダ油	1.5	□	
	かいばしら	5	○	トマトケチャップ	18		
	ちくわ	10	○	ウスターソース	1		
	たけのこ	10	△	赤ワイン	1		
	干しいたけ	0.5	△	塩	0.2		
	さといも	30	□	乾燥にんにく	0.1		
	つきこんにゃく	10	△	こしょう	0.02		
	にんじん	10	△	ナツメグ	0.01		
	ふ	2	□	粉チーズ	1	○	
	淡口しょうゆ	5		キャベツ	25	△	
	けずりぶし	2.5		にんじん	10	△	
	水	120		とうもろこし	5	△	
	ピーチコンポート	40	△	酢	1.5		
	牛乳	1本	○	塩	0.25	□	
				こしょう	0.01		
				サラダ油	0.5		
				牛乳	1本	○	
		食育の日献立 （福島県）					
中学年	I献立-/たんぱく質 560kcal 20.5g			I献立-/たんぱく質 593kcal 21.7g			

☆献立だより☆



～給食目標～
決まった時間内に
よくかんで食べる

※調味料は好みで調節してください。薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。



家族そろって
作ってみませんか？

◎いか人参

ざいりょう (4～5人分)

人参	中 1/2本
乾燥するめいか	5g
サラダ油	適量
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- 人参は千切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒め火が通ったら、するめいか、調味料Aを入れて炒める。
- 最後にごま油を回し入れて仕上げる。

今月の食育の日献立のテーマは「福島県」です！！福島県名物の「円盤餃子」をイメージした「焼き餃子」や、郷土料理の「いか人参」、「こづゆ」を取り入れました。福島県は桃の産地としても有名です。食後のピーチコンポートも楽しみにしてくださいね。

～よくかんで食べましょう～
給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはしで魚の身をほぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

◎こづゆ

ざいりょう (4～5人分)

貝柱（冷凍）	30g	淡口醤油	大さじ1と1/2
竹輪	1本	けずりぶし	適量
たけのこ（水煮）	50g	水	700ml
干しいたけ	3g		
里芋	3個		
こんにゃく	1/2枚		
人参	中 1/3		
麴	15個		

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 貝柱はさっと水洗いしておく。
- 竹輪は輪切り、人参は短冊切りにしておく。
- たけのこはさっと水洗いし、細切りにしておく。
- 干しいたけは水で戻し、細切りにしておく。
- 里芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、さっと茹でるか塩もみをし、ぬめりを取っておく。
- こんにゃくは細切りにし、さっと下茹でしておく。
- 麴は水かぬるま湯で戻して、水気を絞っておく。
- 鍋にだし汁を煮立たせ、人参、里芋、こんにゃく、たけのこ、竹輪、干しいたけ、貝柱の順に入れて煮込む。
- 貝柱に火が通ったら、麴と淡口醤油を入れ、味を調えて仕上げる。

こづゆは、福島県会津地方の郷土料理で、貝柱のだしを使った、上品な汁物だよ。
結婚式やお正月などのハレ（おめでたい）日に欠かせない料理だよ。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！