

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルキ- 表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
2 月	にしよあげパン	パン 砂糖 ココア 油	きな粉			小麦 乳	656	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ポークビーンズ	マカロニ じゃがいも 油	だいず ぶた肉 あさり 低脂肪乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト		乳		
	レンファンタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵		
3 火	【お月見献立】	今年の十五夜は明日の4日(水)です。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。芋類の収穫祝いをかねているため、「芋名月(いもめいげつ)」という別名で呼ばれています。						
	ごはん	米					678	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.6	
	おつきみコロッケ	さといも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	うずら卵 ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ		塩 こしょう 中濃ソース		
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)		
こおりどうふのもの		凍り豆腐	にんじん 干しいたけ こんにゃく いんげん		だし(削り節) 醤油 砂糖 みりん			
4 水	カレーライス むぎごはん	米 麦					672	
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく		小麦 乳 卵	22.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	こまつなとはるさめのソテー	はるさめ 油	とり肉	こまつな		塩 こしょう コンソメ		
5 木	ごはん	米					652	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	20.8	
	さんまのごまがらめ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	さんま 凍り豆腐			清酒 醤油 みりん		
	キャベツのからしあえ	砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり		醤油 粉辛子		
さつまじる	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう		だし(削り節・煮干し)			
6 金	ほうれんそうとベーコンのスパゲッティ	スパゲッティ 油	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう		小麦 乳	590	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	20.0	
	あげだいのサラダ	じゃがいも かたくり粉 油 ドレッシング	だいず	キャベツ きゅうり ピーマン		小麦		
	フルーツあんぱん	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳		
10 火	【目の愛護デーにちなんだ献立】	目の愛護デーとは、あらためて目の大切さを知り、健康な目でいられることが幸せかということに思いをよせる日です。目によい食べ物を食べることも大切です。						
	ごはん	米					638	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.9	
	かぼちゃのにくまきフライ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵	かぼちゃ		塩 こしょう 中濃ソース		
	こまつなのおひたし			こまつな もやし にんじん		清酒 醤油 だし(削り節)		
	ひじきのもの	油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん		清酒 醤油 だし(削り節)		
にんじんゼリー	砂糖 野菜ジュース	寒天	レモン					
11 水	ごはん	米					652	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.6	
	わふうハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 おから ひじき チーズ 牛乳	たまねぎ		塩 こしょう 醤油 酢		
	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん		醤油		
ごじる	さつまいも	だいず 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		だし(削り節・煮干し)			
12 木	ツイストパン	パン				小麦 乳	611	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.5	
	グラタン	マカロニ パター 油 小麦粉	とり肉 チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん		塩 こしょう		
	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	えだまめ こまつな きゅうり とうもろこし		小麦		
かぶのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉 えのきたけ		コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら			
13 金	きつねうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	649	
	しる	砂糖	油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう		醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さつまいものかきあげ	さつまいも 小麦粉 油	ちりめんじゃこ あさり	たまねぎ ごぼう		清酒 塩		
16 月	おろしあえ		ツナ	こまつな えのきたけ だいこん		醤油 みりん	22.8	
	ピピンバ ごはん	米					641	
	ぐ	ごま油 ごま 砂糖	ぶた肉	ぜんまい こまつな だいずもやし しょうが		醤油 清酒	28.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
トック	トック ごま油	とり肉	えのきたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ		醤油 塩 コンソメ 鶏がら 豚骨			
17 火	【お弁当の日】	通学班交流給食 家から塩おにぎり(主食)とおかず(主菜と副菜)を持ってきてください。						
	はっこうにゅう		発酵乳			乳	(139)	
	はくとうシャーベット			はくとう			(6.1)	
18 水	ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉 さくらえび	にんじん ぜんまい たけのこ 干しいたけ		醤油 オイスターソース 塩 こしょう 清酒	えび 小麦	650
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.5	
	てづくりしゅうまい	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが		醤油 塩		
	ひじきのごしきいため	はるさめ 油	ひじき ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん		塩 こしょう 醤油 清酒		
19 木	【食育の日の献立】	栃木県の郷土料理「いとこ煮」を紹介します。						
	ごはん	米					678	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.8	
	いわしのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	いわし			清酒 醤油		
ゆばとかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖	ゆば	こまつな にんじん かんぴょう		清酒 醤油			
いとこに	砂糖	あずき	かぼちゃ えだまめ		醤油 塩			
20 金	ごはん	米					617	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.8	
	すぶた	油 でんぶん 砂糖 黒砂糖	ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ		清酒 醤油 トマトケチャップ 酢		
	こまつなのナムル	砂糖 ごま ごま油		こまつな にんじん もやし		醤油 酢 塩		
わかめスープ	ごま油	とり肉 わかめ	たまねぎ もやし		醤油 塩 コンソメ こしょう 鶏がら 豚骨			

		【ミニバイキング給食】 主菜(鮭のもみじ焼き・鰯の西京焼き)とデザート(オレンジゼリー・レモンゼリー)を選びます。							
23	月	ごはん	米					667	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		主菜	さけのもみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん		塩 清酒 こしょう	卵
			さわらのさいきょうやき		さわらの西京づけ				小麦
		さといものごまみそ和え	さといも ごま 砂糖	みそ	さやいんげん ゆず		醤油 みりん	小麦	
		だんご汁	白玉もち 油	とり肉	だいこん にんじん まいたけ ごぼう こまつな		醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
		デザート	オレンジゼリー	オレンジゼリー					
レモンゼリー	レモンゼリー								
		【物語に登場する献立】 角野栄子さんの「サラダでげんき」に登場する、りっちゃんのサラダを紹介します。							
24	火	シーフードピラフ	米 麦 油 バター	えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 えび	603	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ			塩 こしょう	小麦 卵 乳	
		りっちゃんのサラダ	油 砂糖 ごま	かつお節 塩こんぶ ハム	こまつな とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり ミントマト		塩 こしょう 酢	小麦	
25	水	あきのかおりごはん	米 麦 くり	油揚げ とり肉	にんじん 干しいたけ しめじ	醤油 清酒 塩	小麦	620	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ぶたにくのつけやき	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく		醤油 オイスターソース	小麦	
		しおこんぶいため	油	塩こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ チンゲンサイ			小麦	
		かき			かき				
26	木	ごはん	米					629	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さばのたつたあげ	かたくり粉 油	さば	しょうが		醤油 清酒	小麦	
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん		醤油	小麦	
		みそしる	じゃがいも	みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ こまつな		だし(削り節・煮干し)		
27	金	やきそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	612	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さつまいものタルト	バター タルトカップ さつまいも	牛乳 低脂肪乳 チーズ ベーコン			塩 こしょう	小麦 乳 卵	
		あおなとじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ もやし		醤油 清酒	小麦	
30	月	こどもパン	パン					小麦 乳	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		しろみざかなのフライ	油	たらのフライ				小麦	
		ゆでキャベツ			キャベツ		中濃ソース		
		はくさいのシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳 スキムミルク	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦	
31	火	ごはん	米					598	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		内牧とくせいたまごやき		内牧特製卵焼き				小麦 卵	
		こまつなのピーナッツあえ	砂糖 ピーナッツ	みそ	こまつな キャベツ もやし		醤油 みりん	小麦 落花生	
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにやく		醤油 清酒	小麦	

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立 いただきま〜す！！

基準		6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
		エネルギー(kcal)	530	640	750
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	24.1

今月は、栃木県の郷土料理を紹介します。

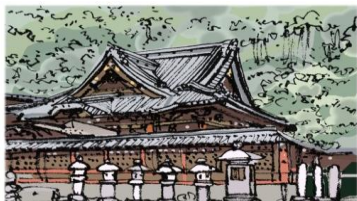
「いとこ煮」は、全国各地に見られる郷土料理ですが、栃木県の「いとこ煮」は、かぼちゃと小豆を使った甘い味付けが特徴です。小豆とかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、まず、小豆を柔らかくなるまでゆで、かぼちゃを加えさらに煮ます。堅いものから順番に煮ていくため『追い(甥) 追い(甥) 煮る』の意味から「いとこ煮」と命名されたと言われています。

また、栃木県は『湯波』と『かんぴょう』も特産品になっています。

日光湯波は、『ば』の字が『葉』ではなく『波』と書き、厚みがあります。仏教修行が盛んになった頃からあり、精進料理には欠かせない食べ物です。

栃木県のかんぴょうは全国生産量の98%を占めています。漢字のかんぴょう(干瓢)の干の字が『一』と『十』で成り立っていることから栃木県では、1月10日を『かんぴょうの日』と定め、かんぴょう祭りが行われています。

栃木県の郷土料理を味わって食べてください。



いとこ煮

栃木県の郷土料理

【材料】	(1人分)
かぼちゃ	55g (一口大)
しょうゆ	2.3g
砂糖	1.5g
小豆	5g
砂糖	3g
塩	0.05g
枝豆むき身	5g (ゆでる)

【作り方】

- ①小豆を水洗いし、たっぷりの水を加え火にかける。
- ②①が煮立ったら一度湯を捨て、新しく小豆がかぶる程度の水を入れ、柔らかくなったら砂糖を入れてさらに煮る。塩を加える。
- ③別鍋に、かぼちゃを入れ、かぼちゃが半分かくれる程度の水、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。
- ④③に②を加えさっくり混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ彩りに枝豆をちらす。



|

|

|

|

|

