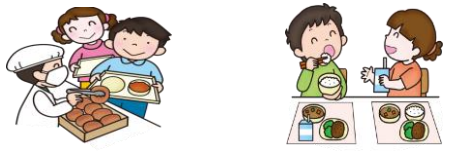



日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		

13日(木)と14日(金)はならし給食になります。
 給食の配膳の仕方、パンの袋の開け方、飲み終わった牛乳パックの片付け方、ごみの始末の仕方などの練習をします。
 また、食事のマナーとして食べる時の姿勢、食べ方(パンはちぎって食べる、牛乳とパンは交互に食べる、牛乳は容器を持って飲む)などの練習をします。



13 木




ぎゅうにゅう(アレルギー=乳)




好き嫌いしないであらう。食べこぼし。

14 金



ぎゅうにゅう(アレルギー=乳)
内牧なしちゃパン(アレルギー=卵・小麦・乳)

ならし給食の2日間は、野菜料理がありません。
ご家庭の食事では、野菜の不足を補うように食事の計画を立ててください。



17	月	カレーライス むぎごはん	米 麦					705	
		ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	乳 小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	29.1
		はるさめサラダ	はるさめ ごま油 砂糖		きゅうり もやし こまつな にんじん	醤油 酢		小麦	
		みかんゼリー	ジュース 砂糖	寒天	みかん				

18	火	ごはん	米					612	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ		小麦 乳 卵	23.7
		こまつなのソテー	油		こまつな もやし にんじん	塩 コンソメ こしょう			
		ぐるに	じゃがいも 砂糖		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節・昆布)		小麦	

		【食育の日の献立】	大分県の郷土料理							
19	水	おうはん	米				くちなしの実	644		
		かやく	油	たら 油揚げ 豆腐	だいこん 干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ		醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	29.4	
		とりてん	小麦粉 油	とり肉 卵				塩 清酒	小麦 卵	
		はるキャベツとひじきのあえもの	砂糖	ひじき	キャベツ こまつな にんじん		醤油 清酒	小麦		

20	木	ごはん	米					643	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さばのみそやき	砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん		小麦	25.9
		ハリハリづけ	砂糖		切り干しだいこん にんじん きゅうり こまつな	みりん 酢 醤油		小麦	
		ちくぜんに	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう 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)		小麦	

21	金	ふかがわめし	米 麦 砂糖 油	あさり とり肉 油揚げ みそ	にんじん しらたき しょうが さやいんげん	清酒 醤油	小麦	634	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		にくまき	じゃがいも 砂糖 かつくり粉 油	ぶた肉			清酒 醤油	小麦	26.0
		ちんげんさいのおひたし			チンゲンサイ もやし	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	

24	月	くろパン	パン					小麦 乳	593	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ		塩 こしょう	乳		21.9
		アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし					
		わかめスープ	ごま ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	醤油 コンソメ 塩 鶏がら 豚骨 こしょう	小麦			
25	火	ごはん	米						588	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		さけのやさいあんかけ	かたくり粉 油 砂糖	さけ	たまねぎ ピーマン にんじん		醤油 清酒 酢	小麦		24.8
		いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		いなかじる	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦			
26	水	きのことまめのハヤシライス むぎごはん	米 麦						669	
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム トマト	デミグラスソース 塩 こしょう	乳 小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		22.1
		キャベツとじゃこのサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし			小麦		
27	木	おかめうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦	621	
		つけじる	砂糖	とり肉 こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな		清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		26.5
		しるみざかなのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ			塩 こしょう	小麦 乳 卵		
		きりぼしだいこんのきんぴら	油 砂糖		切り干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦			
28	金	たけのごはん	米 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん さやいんげん	清酒 醤油	小麦	644		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		清酒 醤油		小麦	27.2
		やさいソテー	油	ベーコン	キャベツ ピーマン		塩 こしょう コンソメ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳	

* 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。

* コタミネーション(原材料としては使用されていないが、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、記載していません。

* 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。

基準	エネルギー(kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
		たんぱく質(g)	530	640	750
		20.0	24.0	28.0	25.7

入学、進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、子どもたちは希望に胸ふくらませ、新学期がスタートしました。
今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしく、豊かな給食を提供していきます。その一つとして、昨年度に引き続き毎月19日の食育の日を中心に、「食育の日の献立」を用意し、全国各地に伝わる「郷土料理」や「旬を味わう献立」を取り入れていく予定です。
「食育の日」には、ご家庭でも給食のことを話題にしてはいかがでしょうか。



食育の日の献立
いただきます～す！！

今月は大分県の郷土料理を紹介します。

「黄飯(おうはん)とかやく」は、大分県臼杵(うすき)市の郷土料理です。臼杵市は、大分県の東南部に位置し、安土桃山時代には南蛮貿易が盛んに行われた商業都市でした。「黄飯」は、スペインのパエリアの影響を受けた料理だと言われており、臼杵の山野に自生する『くちなしの実』を使って、黄色いごはんを作ったそうです。また、江戸時代には、財政難により質素節約が奨励され、慶事の際に出す赤飯の代わりに「黄飯」が出されたり、参勤交代の途中に、家来へのねぎらいのごちそうとしてふるまわれたりしていたそうです。「黄飯」と一対で出される「かやく」は、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、豆腐などの具材と、『えそ』などの白身魚のすり身を炒め煮にした料理で、黄飯の上に乗せて食べます。「かやく」だけでは、質素な料理ですが、黄金色の「黄飯」と組み合わせることにより、非日常食として楽しむことができるのが魅力です。給食では『えそ』のすり身の代わりに、『たら』のすり身を使用します。

そして、とり肉の消費量が多い大分県で、よく食べられている「とり天」も一緒にいただきます。

大分県の郷土料理を味わって食べましょう。

おうはん 黄飯とかやく

【材料】 (1人分)
《黄飯》
米 70g
くちなしの実 0.2g (包丁で割る)

《かやく》
たらすり身 30g
油 1g
だいこん 56g (短冊切り)
干しいたけ 0.5g (戻す・せん切り)
ごぼう 20g (さがぎ)
にんじん 19g (せん切り)
油揚げ 4g (油抜き・短冊切り)
万能ねぎ 5g (小口切り)
豆腐 35g (さいの目切り)
油 0.5g
しょうゆ 7g
塩 0.2g
削り節 1g

大分県の郷土料理

【作り方】
《黄飯》
①米は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。
②くちなしの実を水につけて、黄色い水を作り、こす。
③炊飯器に①と②を入れて炊飯する。

《かやく》
①削り節でだし汁を作る。
②鍋に油を熱し、たらすり身を炒めて、取り出しておく。
③鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、豆腐、油揚げを炒め、②を加えて煮る。
④材料に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
⑤器に盛り、万能ねぎをちらす。

