


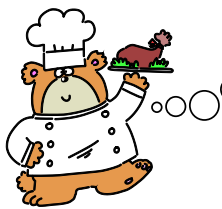
日 曜	献立名	使用する食品名				アレルキ一 表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
4 月	内牧しよくパン	パン				小麦 乳	580	
	バター	バター				乳		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳		
	こまつなとはるさめのソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
	わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし	醤油 コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦		
5 火	ごはん	米					659	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶたにくのなんぶあげ	小麦粉 ごま 油	ぶた肉 卵			醤油 清酒 塩		22.3
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦		
	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		
6 水	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ		カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	605	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳		
	たまごスープ	かたくり粉	とり肉 卵	にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	卵 小麦		
7 木	【重陽の節句献立】 9月9日は重陽の節句です。陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願います。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」といいます。 ※陽数とは、「3」「5」「7」「9」の奇数のこと。							
	ささげごはん	米	ささげ			塩 昆布茶 清酒	601	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	なすのくまき	油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉		なす	醤油 清酒		小麦
	きくのはないろおひたし				こまつな もやし 菊の花	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦
	こんさいのごまふうみじる	じゃがいも ごま	みそ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	だし(削り節)		
8 金	かんどんめん ちゅうかめん	中華めん				小麦	602	
	しる	油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たら たけのこ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	かぼちゃのミートソースやき	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳		
	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし				
11 月	ごはん	米					630	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのしちみやき	砂糖 ごま ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦		
	こまつなのおかかあえ		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦		
	にくじゃが	油 砂糖 じゃがいも	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 こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
12 火	ぶどうパン	パン				小麦 乳	636	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	シーフードグラタン	小麦粉 バター 油	えび あさり いか チーズ 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	小麦 えび 乳		
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦		
	とうがんスープ	かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうがん	塩 こしょう コンソメ 醤油	卵 小麦		
13 水	ししじゅーしー	米 油 ごま	ぶた肉 こんぶ	にんじん	だし(削り節) 醤油 塩 清酒	小麦	652	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくのしおからあげ	砂糖 かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 塩 こしょう			
	ひじきのにもの	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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	グレープゼリー	ジュース 砂糖	寒天					
14 木	ごはん	米					623	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	チンジャオロースー	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ	醤油 塩	小麦		
	きゅうりのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん きゅうり	醤油 酢 塩	小麦		
	みそキムチスープ		豆腐 とり肉 みそ	にんじん ねぎ たら たまねぎ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 塩 鶏がら			
15 金	ごはん	米					616	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	トンカツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	ごもくに	砂糖	だいず とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
19 火	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					689	
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		きゅうり もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦		
	ようなしシャーベット			洋なし				

		【食育の日の献立】 山形県の郷土料理、『芋煮』『だだちゃ豆』を紹介します。							
20	水	ごはん	米					590	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さけのおこうじやき		さけ			塩麴 清酒 醤油 みりん	小麦	27.7
		きのこあえ	砂糖 ごま油			こまつな えのきたけ しめじ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		いもに	さといも	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	みりん 清酒 だし(削り節)		
		だだちゃまめ				えだまめ	塩		
21	木	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも 油	油揚げ		にんじん ウワバミソウ わらび えのきたけ たけのこ	醤油 塩 清酒 みりん	小麦	582
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのてりやき	油	とり肉		しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	22.9
		くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ		こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
25	月	ごはん	米					587	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		はるまき	はるまき ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉		たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	20.4
		ちゅうかあえ	砂糖 ごま油 ごま			こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
		マーボーなす	油 かたくり粉	ぶた肉		なす チンゲンサイ にんじん たまねぎ いら しょうが	甜麴醬 豆板醬 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
26	火	ごはん	米					600	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		いかのねぎみそやき	砂糖	いか みそ		しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	26.8
		やさしいため	油	ぶた肉		にんじん こまつな もやし	塩 こしょう		
		ちくぜんに	油 さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐		たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
27	水	こどもパン	パン					小麦 乳	595
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		だいたずハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいたず 卵 チーズ 牛乳		たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	乳 卵 小麦	29.2
		ゆでキャベツ				キャベツ			
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉		にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
28	木	ごはん	米					618	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		かつおのなんばんづけ	かたくり粉 油	かつお		しょうが ねぎ いら	清酒 塩 醤油 みりん 酢	小麦	26.0
		みずなのごまあえ	ごま 砂糖			にんじん みずな もやし	醤油	小麦	
		みそしる	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ		こまつな	だし(削り節・煮干し)		
29	金	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり		にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ターメリック 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび	600
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ポークソテーロベールソース	バター	ぶた肉		たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン デミグラスソース 粒マスタード	乳 小麦	26.7
		かぶのサラダ	ドレッシング			かぶ かぶの葉 にんじん こまつな		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。



食育の日の献立 いただきます～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	25.1

今月は、山形県の郷土料理を紹介します。

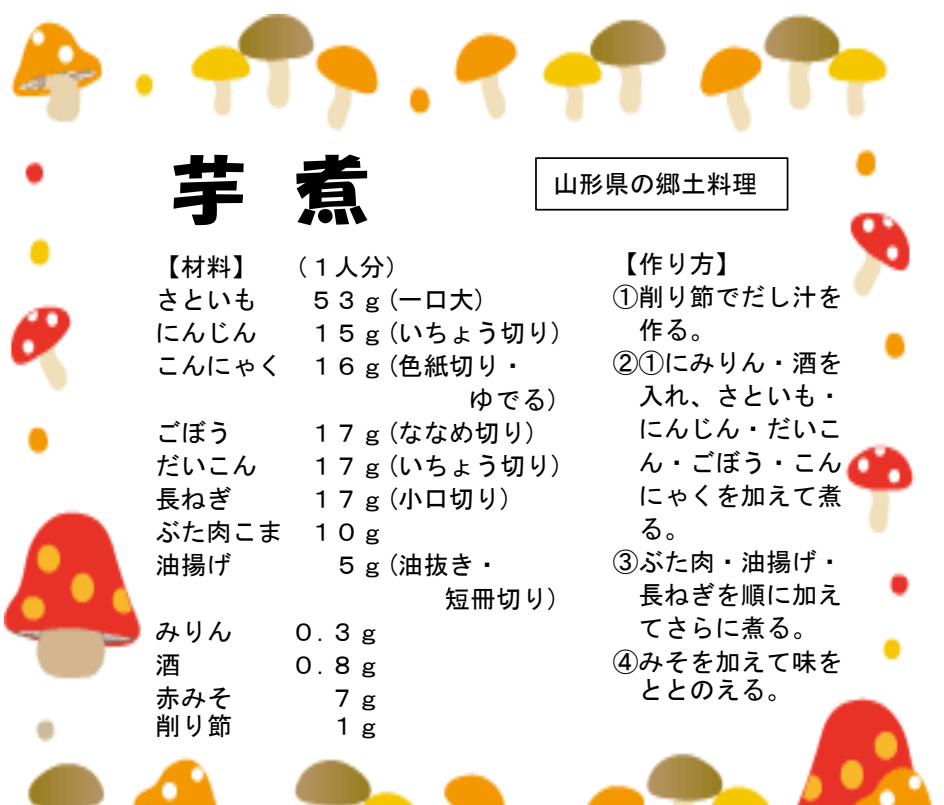
山形県は、東北地方の日本海側に位置しており、山に囲まれ、美しい自然にめぐまれた地域です。

「芋煮」は、江戸時代から家庭料理として食べられていました。米の不作に備えてサトイモが作られており、諸説ありますが旧暦8月15日の十五夜、別名『芋名月』にサトイモをお供えして祝った農耕神事に由来すると言われていいます。

山形県の芋煮は、しょうゆ味とみそ味の2種類があります。今月は、日本海に面した庄内地方のみそ味の芋煮です。庄内地方は養豚が盛んな地域でもあり、豚肉を使用します。

他に、庄内地方の特産品として、「だだちゃ豆」があります。『だだちゃ』は鶴岡の方言で『お父さん』の意味があり、家長である『だだちゃ』にまず最初に食べてもらうということからこのように呼ぶようになったという説があります。

山形県の郷土料理を味わってください。



芋煮

【材料】 (1人分)

さといも 53g (一口大)
 にんじん 15g (いちよう切り)
 こんにやく 16g (色紙切り・ゆでる)
 ごぼう 17g (ななめ切り)
 だいこん 17g (いちよう切り)
 長ねぎ 17g (小口切り)
 ぶた肉こま 10g
 油揚げ 5g (油抜き・短冊切り)

みりん 0.3g
 酒 0.8g
 赤みそ 7g
 削り節 1g

【作り方】

①削り節でだし汁を作る。
 ②①にみりん・酒を入れ、さといも・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにやくを加えて煮る。
 ③ぶた肉・油揚げ・長ねぎを順に加えてさらに煮る。
 ④みそを加えて味をととのえる。

山形県の郷土料理

