

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				
10	水	ごはん	米					631		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		おみくじてんぷら	小麦粉 油	ちくわ	いんげん ごぼう にんじん		小麦		22.9	
		こうはくなます	砂糖		だいこん にんじん	酢 塩 清酒				
		いなかじる	じゃがいも 油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	だし(削り節)				
11	木	【鏡開きの献立】		鏡開きとは、神仏に感謝し、またその供えられたものを頂いて無病息災などを祈って、汁粉・雑煮などをいただくこと。						
		ごはん	米					673		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		さばのゆうあんやき		さばの幽庵漬			小麦		22.1	
		ちくさいため	油	卵	キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ	卵			
おしるこ	白玉もち 砂糖	あずき		塩						
12	金	くろパン	パン				乳 小麦	649		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		マーメレードチキン	マーメレード	とり肉	にんにく		白ワイン 醤油 塩 こしょう		小麦	27.5
		にんじんとコーンのグラッセ	バター 砂糖		にんじん とうもろこし	塩	乳			
		クリームシチュー	じゃがいも バター 小麦粉 油	とり肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦			
15	月	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん えだまめ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	656		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		ぶりのてりやき		ぶり	しょうが		清酒 醤油 みりん		小麦	28.7
		こんぶのにつけ	油 砂糖	こんぶ ぶた肉	にんじん たけのこ さやいんげん こんにやく	醤油 清酒	小麦			
		オレンジゼリー	ジュース 砂糖	寒天						
16	火	ごはん	米					627		
		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	24.4
		だいこんのちゅうかあえ	砂糖 ごま油		だいこん こまつな	醤油 酢	小麦			
		マーボー豆腐	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ	ねぎ しょうが にんじん にら		醤油 清酒 甜麺醤 豆板醤 コンソメ オイスターソース		小麦	
17	水	ごはん	米					628		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		とうふのみそでんがくふう	かたくり粉 砂糖 油	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ		醤油		小麦	26.9
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつま揚げ	にんじん ごぼう こまつな	醤油	小麦			
		ぶたにくとだいこんのもの	砂糖	ぶた肉	だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦			
18	木	【食育の日の献立】		岐阜県の郷土料理『鶏ちゃん』を紹介します。						
		ごはん	米					597		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		けいちゃん	油 ごま油	とり肉 だいたみ みそ	キャベツ たまねぎ		塩 こしょう 醤油 みりん 甜麺醤 豆板醤		小麦	23.2
		ブロッコリーのごまじょうゆあえ	砂糖 ごま		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油	小麦			
おすいもの		わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦					
19	金	ココアトースト	パン ココア 砂糖	卵 牛乳			小麦 卵 乳	590		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		こまつなとじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦		22.8	
		じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ				
22	月	ほうとううどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	657		
		しる	油	とり肉 みそ 油揚げ	にんじん かぼちゃ ごぼう こまつな たまねぎ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		25.8	
		れんこんのはさみあげ	パン粉 小麦粉 油	とり肉 チーズ 牛乳	れんこん ねぎ	塩	小麦 乳			
		おかかいため	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん さやいんげん	塩 こしょう				
23	火	ごはん	米					605		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		さけのしおやき		塩さけ					25.1	
		たくあんあえ	ごま		こまつな もやし にんじん たくあん					
		にしよすいとん	小麦粉	とり肉 卵 牛乳	にんじん だいこん だいこんの葉 ほうれんそう	醤油 だし(削り節) みりん	小麦 卵 乳			

24	水	こどもパン	パン				小麦 乳	623	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		メンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵		27.1
		ゆでキャベツ			キャベツ				
		ちゅうかスープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ もやし こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
25	火	ジャンバラヤ	米 麦 油	ぶた肉 ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しょうが にんにく	塩 コンソメ テリパウダー カレー粉		656	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		とりにくのごまやき	ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		27.9
		はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦		
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
26	月	ごはん	米					638	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		きりぼしだいこんいりたまごやき	油 砂糖	ぶた肉 卵	切り干しだいこん にんじん	しょうゆ 清酒	卵 小麦		28.7
		こまつなとメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう しょうゆ	小麦		
		すきやきふうに	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	ごぼう ねぎ しらたき にんじん はくさい たまねぎ	しょうゆ 清酒	小麦		
29	月	ぶどうパン	パン				小麦 乳	581	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		しろみぎかなのピザソースやき		メルルーサ チーズ		塩 こしょう ピザソース	乳 小麦		29.9
		ひじきのナムル	ドレッシング	ひじき	きゅうり もやし にんじん		小麦		
		はくさいとにくだんごのスープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	小麦		
30	月	だいこんカレー むぎごはん	米 麦					632	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉	だいこん だいこんの葉 にんじん たまねぎ	だしの素 塩 こしょう	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		あおなのソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ	塩 こしょう			
31	水	ごもくたきこみごはん	米 砂糖 ごま油	ぶた肉 ほたて さくらえび	ぜんまい たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 オイスターソース 清酒 塩 こしょう	小麦 えび	582	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		いかのたつたあげ	かたくり粉 油	いか	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦		28.1
		こまつなのおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		みそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			

* 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!!



あけましておめでとうございます
今年も健康な一年をすごしましょう

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	20.0	24.0	28.0

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりとうなぎと漬物を出したことが始まりとされています。その後、各地へ広まっていきますが、第二次世界大戦のために中断されました。戦後、東京都、神奈川県、千葉県で再開されたことを記念して、1月24日から30日を全国学校給食週間としています。

今月は、岐阜県の郷土料理を紹介します。「鶏(けい)ちゃん」とは、岐阜県の郷土料理のひとつで、元々は飛騨(ひだ)地方南部の下呂(げろ)市(旧益田郡)、中津川(なかつがわ)市北部、奥美濃(おくみの)地方の郡上(ぐじょう)市の家庭料理でした。とり肉をみそやしょうゆベースのタレなどで、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と一緒に炒めて食べる里山ならではの料理です。

鶏ちゃんの名前の『ちゃん』は、タレといった意味をもつ『醬(じゃん)』が語源との説もあり、『鶏醬(けいじゃん)』から「鶏(けい)ちゃん」になったとも言われています。

給食では、甜麺醬、豆板醬を使ってアクセントをつけた味付けにしました。

鶏(けい)ちゃん

岐阜県の郷土料理

【材料】 (1人分)

とりもも肉こま	40 g
キャベツ	47 g (一口大)
たまねぎ	26 g (スライス)
ゆで大豆	6 g
油	1.5 g
塩	0.1 g
こしょう	少々
赤みそ	2 g
しょうゆ	1 g
ごま油	0.5 g
みりん	2 g
甜麺醬	5 g
豆板醬	0.2 g

【作り方】

- ①とりもも肉を油で炒め、塩・こしょうする。
- ②キャベツ、たまねぎも炒め、ゆで大豆を加えてさらに炒める。
- ③残りの調味料を合わせたものを加えて味をととのえる。豆板醬は好みで加える。

