

| 日 曜     | 献立名   | 使用する食品名           |           |   |   | アレルギー表示義務<br>7品目 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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     | ごはん   | 米                 |           |   |   |                  | 617                             |      |      |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | 牛乳        |     |   | 乳                |                                 |      |      |
|         | さけのずんだやき  | マヨネーズ             | さけ みそ チーズ | えだまめ  | 清酒 塩 こしょう   | 卵 乳              |                                 | 28.3 |      |
|         | あおなとかんぴょうのあえもの  | 砂糖 ごま             |           | こまつな にんじん かんぴょう   | 清酒 醤油   | 小麦               |                                 |      |      |
|         | とんじる  | じゃがいも 油           | ぶた肉 豆腐 みそ | だいこん にんじん こんにやく こまつな  | だし(煮干し・削り節)   |                  |                                 |      |      |
| 3 火     | ごはん   | 米                 |           |   |   |                  | 611                             |      |      |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | 牛乳        |    |   | 乳                |                                 |      |      |
|         | かぼちやのつつみあげ  | ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油  | ベーコン      | かぼちや たまねぎ   | コンソメ 塩 こしょう   | 小麦               |                                 | 21.1 |      |
|         | こまつなのナムル  | ごま 砂糖 ごま油         |           | こまつな えのきたけ にんじん   | 醤油 酢 塩  | 小麦               |                                 |      |      |
|         | えびとちんげんさいのスープ   | じゃがいも             | えび とり肉 卵  | チンゲンサイ たまねぎ にんじん  | 塩 こしょう コンソメ 鶏がら   | えび 卵             |                                 |      |      |
| 4 水     | ジャージャーめん ちゅうかめん   | 中華めん              |           |   |   | 小麦               | 671                             |      |      |
|         | ぐ   | ごま油 かたくり粉 ごま      | ぶた肉       | たけのこ ねぎ にんにく きくらげ にんじん もやし きゅうり えのきたけ   | 醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら  | 小麦               |                                 |      |      |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | 牛乳        |    |   | 乳                |                                 | 27.6 |      |
|         | むしとうもろこし  |                   |           | とうもろこし  | 塩   |                  |                                 |      |      |
| 5 木     | 【なかよし交流給食】 特別活動のなかよしグループで食べる交流給食です（給食調理員さんが心をこめて作ってくださるお弁当給食） |                   |           |   |   |                  |                                 |      |      |
|         | わかめごはん  | 米                 | わかめ       |   |   |                  | 680                             |      |      |
|         | みかんジュース   | ジュース              |           |   |   |                  |                                 |      |      |
|         | 内牧とくせいたまごやき   | かたくり粉 砂糖 油        | 卵         |   |  | 塩 醤油 酢 だし(削り節)   |                                 | 小麦 卵 | 29.8 |
|         | 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               |                                 |      |      |
|         | ごもきんぴら  | 砂糖 油 ごま           | 油揚げ       | ごぼう にんじん こんにやく  | 醤油  | 小麦               |                                 |      |      |
|         | ほうれんそうとはるさめのソテー   | はるさめ 油            |           | ほうれんそう とうもろこし   | 塩 こしょう コンソメ   |                  |                                 |      |      |
| ミニトマト   |   |                   | ミニトマト     |   |   |                  |                                 |      |      |
| 6 金     | 【七夕献立】 笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からです 元気に成長するようにお祈りしましょう   |                   |           |   |   |                  |                                 |      |      |
|         | ごはん   | 米                 |           |   |   |                  | 613                             |      |      |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | 牛乳        |  |   | 乳                |                                 |      |      |
|         | あじのなんぼんづけ   | かたくり粉 油 砂糖        | あじ        | たまねぎ ねぎ ピーマン  | 塩 醤油 清酒 みりん 酢 一味唐辛子   | 小麦               |                                 | 24.0 |      |
|         | キャベツのあえもの   | 砂糖                |           | キャベツ にんじん もやし きゅうり  | 醤油  | 小麦               |                                 |      |      |
|         | そうめんじる  | そうめん              | 油揚げ 豆腐    | にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ  | 醤油 みりん だし(削り節)  | 小麦               |                                 |      |      |
| たなばたゼリー | 七夕ゼリー   |                   |           |   |   |                  |                                 |      |      |
| 9 月     | ぶどうパン   | パン                |           |   |   | 小麦 乳             | 656                             |      |      |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | 牛乳        |    |   | 乳                |                                 |      |      |
|         | ポテトのミートソース焼き  | じゃがいも 小麦粉 砂糖 油    | ぶた肉 チーズ   | 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             |                                 | 24.2 |      |
|         | ほうれんそうともやしのサラダ  | ドレッシング            |           | ほうれんそう もやし  |   | 小麦               |                                 |      |      |
|         | やさいスープ  |                   | ベーコン うずら卵 | キャベツ こまつな にんじん たまねぎ   | 醤油 塩 こしょう コンソメ  | 小麦 卵             |                                 |      |      |
| 10 火    | こまつないりピラフ   | 米 麦 油 パター         | とり肉 卵     | たまねぎ にんじん こまつな  | 塩 コンソメ  | 乳 卵              | 615                             |      |      |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | 牛乳        |  |   | 乳                |                                 |      |      |
|         | いかのこんがりやき   | マヨネーズ パン粉 コーンフレーク | いか チーズ    |   | 塩 こしょう  | 卵 小麦 乳           |                                 | 27.2 |      |
|         | えだまめとひじきのサラダ  | ドレッシング            | ひじき       | キャベツ こまつな えだまめ  |   | 小麦               |                                 |      |      |

| 【学年内交流給食】 |                  | 学年を横断した交流給食です   |                        |                               |                           |                              |        |
|-----------|------------------|-----------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------|
| 11        | 水                | キーマカレー ナン       | ナン                     |                               |                           |                              | 710    |
|           |                  | ルウ              | 油 カレールウ                | ぶた肉 牛乳                        | にんにく しょうが たまねぎ にんじん       | トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース コンソメ | 小麦     |
|           |                  | ぎゅうにゅう          |                        | 牛乳                            |                           |                              | 乳      |
|           |                  | あげだいたいサラダ       | かたくり粉 油 ドレッシング         | だいず                           | キャベツ きゅうり 赤ピーマン           |                              | 小麦     |
|           |                  | ブルーベリーゼリー       | 砂糖 粉寒天 ブルーベリーソース       |                               |                           |                              |        |
| 12        | 木                | ごはん             | 米                      |                               |                           |                              | 613    |
|           |                  | ぎゅうにゅう          |                        | 牛乳                            |                           |                              | 乳      |
|           |                  | さばのしおやき         |                        | さば                            |                           | 塩                            | 24.0   |
|           |                  | キャベツのあえもの       | 砂糖                     |                               | キャベツ にんじん もやし きゅうり        | 醤油                           | 小麦     |
|           |                  | きりぼしだいこんのもの     | 砂糖 油                   | 凍り豆腐 油揚げ                      | 切り干しだいこん にんじん きくらげ さやいんげん | 醤油 清酒                        | 小麦     |
| 13        | 金                | 【食育の日の献立】       |                        | 石川県の郷土料理【治部煮】を紹介します           |                           |                              |        |
|           |                  | ごはん             | 米                      |                               |                           |                              | 640    |
|           |                  | ぎゅうにゅう          |                        | 牛乳                            |                           |                              | 乳      |
|           |                  | ぶた肉のみそ焼き        | 砂糖                     | ぶた肉 みそ                        | しょうが                      | 醤油 清酒 みりん                    | 小麦     |
|           |                  | 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     |
| 治部煮       | 小麦粉 油 ふ 砂糖 かたくり粉 | とり肉             | 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん | 醤油 清酒 みりん だし(削り節)             | 小麦                        |                              |        |
| 17        | 火                | 【学期末お楽しみセレクト給食】 |                        | 飲み物とデザートを選択する給食です (1学期の給食最終日) |                           |                              |        |
|           |                  | ごはん             | 米                      |                               |                           |                              | 698    |
|           |                  | のみものセレクト        | ジュース                   | 牛乳                            |                           |                              | 乳      |
|           |                  | チキンカツ           | 小麦粉 パン粉 油              | とり肉 卵                         |                           | 塩 こしょう 中濃ソース                 | 小麦 卵   |
|           |                  | きゅうりともやしのごまずあえ  | 砂糖 ごま油 ごま              |                               | もやし きゅうり                  | 酢 醤油 塩                       | 小麦     |
|           |                  | みそしる            | じゃがいも                  | 豆腐 みそ                         | にんじん たまねぎ こまつな            | だし(削り節・煮干し)                  |        |
|           |                  | デザートセレクト        | ゼリー シューアイス             |                               |                           |                              | 乳 小麦 卵 |

\* 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。

| 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   | 26.4 |

食育の日の献立  
いただきます〜す!!!



今月は、石川県の郷土料理を紹介します。  
「治部煮」は、四季折々のものを用いることで年間を通じて食べられ、その味は現代にまで受け継がれています。  
「治部煮」は、竹でできたすだれに小麦粉の生地をはさんで作る『すだれふ』という『ふ』を使います。かも肉やとり肉は、小麦粉をまぶすことで肉のうま味が閉じこめられ、汁にとろみがつきます。昔は冬の料理でしたが、現在では旬の食材を組み合わせて一年を通して食べられるようになりました。  
その名の由来は、岡部治部衛門という人が朝鮮から伝えたという説や、煮ているときに『じぶじぶ』という音がするから「治部」になったという説があります。江戸時代から伝わり武家から庶民に至るまで広く親しまれ、金沢の地に根づいている石川県の郷土料理を味わってください。

## 治部煮

石川県の郷土料理

【材料】 (1人分)  
とりもも肉 25g (一口大)  
しょうゆ 1.5g  
酒 1g  
小麦粉 1g  
油 1.5g  
さやいんげん 5g (ゆでる・2cm)  
すだれふ 3g (戻す・一口大)  
たけのこ水煮 25g (乱切り)  
にんじん 20g (乱切り)  
干しいたけ 1g (戻す・  
小さめのいちよう切り)

しょうゆ 4.5g  
酒 3g  
みりん 3g  
砂糖 3g  
かたくり粉 2g  
水 2g  
削り節 1g

### 【作り方】

- ①削り節でだし汁を作る。
- ②とり肉はしょうゆと酒で下味をつける。小麦粉をまぶし、油で炒めて取り出す。
- ③鍋に①、調味料を入れて煮立たせ、しいたけ、たけのこ、にんじん、すだれふを入れやわらかくになったら②を加えてさっと煮る。
- ④さやいんげんを入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



