

小学校用



* 栄養三色について

赤 血や肉や骨をつくるもの

黄 熱や力になるもの

緑 体の調子をととのえるもの

＜表示義務のある8品目＞

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ

＜表示推奨の20品目＞

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ

牛肉・さけ・さば・こま・カシュー・ナッツ
ドーナツ・パン・鶏肉・バニラ・卵黄

セラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉
マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞

原材料には含まれていなくても、工場

内でアレルギー物質を混入している可

その場合は、()内に記載しています。

11月
平均栄養量

エネルギー 651kcal	たんぱく質 16.0%	脂質 26.8%	カルシウム 362mg	マグネシウム 84mg
鉄 3.0mg	レチノール 212 ^{μgRAE}	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB2 0.52mg	ビタミンC 19mg

(19回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養価 三食	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養価 三食	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養価 三食	アレルギー	
2日 (月)	きかくパン ジョア とりにくの カレーやき	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	6日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー	こめ (ならけんさん)	80	黄		11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ジョア (ブレーン)	125	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう							
		とりにく	60	黄	とりにく			50	黄	こむぎ、だいず、 ぶたにく、ごま								
		マヨネーズ(たまごぬき)	8		だいず				5	黄								
		カレーこ	0.3						5	赤	こむぎ、だいず、 ぶたにく(たまご、 にゅう、ぎゅうにく、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)							
	イタリアンサラダ	こしょう	0.03				トッポギの オイスターソース いため	ぶたにく	25	赤			たまねぎ	20	緑			
		うすくちしょうゆ	0.5			こむぎ、だいず	トッポギ	15	黄			たけのこ	10	緑				
		ほうれんそう	15	緑			チンゲンサイ	20	緑			にら	5	緑				
		ホールコーン	8	黄			にんじん	12	緑			にんにく	0.3	黄				
		きゅうり (ならけんさん)	25	黄			こいくちしょうゆ	0.8	黄			ちゅうかスープ	0.3	黄				
たまごスープ	イタリアンドレッシング	6	赤		たまご	もずくスープ	さとう	0.5	黄		ちゅうかスープ	うすくちしょうゆ	0.4	黄				
	たまご (ならけんさん)	15	赤		こしょう			0.01	黄				ごま	0.8	黄			
	ベーコン	10	黄		ごまあぶら			0.3	黄				だいず	0.03	黄			
	カリフラワー	15	緑		カットとうふ			25	赤				こむぎ、だいず (かに)	0.3	黄			
	にんじん	10	緑		エリンギ			8	赤				こむぎ、だいず ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン	1.4	黄			
たまねぎ コンソメスープ	たまねぎ	15	黄		もずく	8	赤			ごはん ぎゅうにゅう さわらの みりんやき	ぶたじゃが	ぶたにく	15	赤				
	コンソメスープ	1.6	黄		たまねぎ	20	赤		うすくちしょうゆ			1.5	黄					
	うすくちしょうゆ	1.5	黄		うすくちしょうゆ	1.5	黄		さんおんとう			3.3	黄					
	こしょう	0.03	黄		ちゅうかスープ	1.4	黄		ごめす			3.5	黄					
	こめあぶら	0.3	黄		こめあぶら	0.3	黄		わかめ			1	赤					
4日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらの みりんやき	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう	9日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかチヂミ	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう	12日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ウィンナーの ケチャップソース	こめこパン (ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう							
		さわらのみりんづけ	40	黄	こむぎ、だいず (たまご、にゅう、えび、 いか、さけ、さば、 ごま、アーモンド)			50	黄	こむぎ、いが、だいず (たまご、にゅう、さば、 とりにく、ぶたにく、 やまいも)								
		ぶたにく	15	赤	ぶたにく				9	黄	ぶたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)							
		じゃがいも	50	赤				うすくちしょうゆ	1.75	黄				トマトケチャップ	9	黄		
	はくさいの すのもの	にんじん	20	黄		かいそうサラダ	かんてん きゅうり (ならけんさん)	さんおんとう	3.3	黄		れんこんサラダ	れんこん	20	黄			
		たまねぎ	60	黄				ごめす	3.5	黄				レタス	0.8	黄		
		いとこんにやく	20	黄				わかめ	1	赤				さとう	1.2	黄		
		りょうりしゅ	2	黄					かんてん	0.8	黄				パプリカ	8	黄	
		こいくちしょうゆ	4	黄	こむぎ、だいず			きゅうり (ならけんさん)	22	緑	こむぎ、だいず			アイランドドレスシ	6	黄		
はくさいの すのもの	こめあぶら	0.3	赤	(さば)	しょうゆラーメン	さとう	こいくちしょうゆ	3.3	黄	こむぎ、だいず	こおりやまの さつまいもの てづくりシチュー	たまねぎ	25	黄	とりにく			
	うるめぶし	1	赤	こむぎ、が、だいず (えび)			こめす	2	黄	ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン								
	かにかまぼこ	8	赤				ちゅうかスープ	0.2	黄	ごま			ほうれんそう (こおりやまさん)	15	黄			
	はくさい	20	緑	だいず、りんご、 ゼラチン			ごまあぶら	0.5	黄	こむぎ(たまご)			さつまいも	15	黄			
	もやし	20	緑	こむぎ、たまご、にゅう、 らっかせい、オレンジ、 キウイフルーツ、くるみ、 だいず、とりにく、 ぶたにく、もも、 やまいも、りんご、 バナナ、ごま、 カシューナッツ、 アーモンド)			ちゅうかめん	30	赤	ぶたにく			しめじ	8	赤			
5日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう あげカルツォーネ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	10日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう アジのスタミナやき	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう	13日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの いそべあげ	こめ (ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		カルツォーネ (ホワイトソース)	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう							
		こめあぶら	4	黄	とりにく			アジのスタミナづけ	40	黄	こむぎ、だいず、 りんご、ごま							
		たまねぎ	18	赤				ぶたひきにく	10	赤	ぶたにく							
		トマトダイス	12	緑				ミニあつあげ	20	緑	だいず							
	コンソメスープ	ブロックリ	12	黄		かぼちゃの あまからに	かぼちゃ	こいくちしょうゆ	1.7	黄	こむぎ、だいず	にんじんの おかかいため	にんじん	30	黄	こむぎ、だいず (たまご、にゅう)		
		にんにく	0.2	黄				みりん	0.8	黄				こめあぶら	0.1	黄		
		しろワイン	0.5	黄				さんおんとう	1.5	黄				ツナあぶらづけ	15	赤		
		トマトケチャップ	2.6	黄	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく			うるめぶし	0.1	赤	(さば)			にんじん	10	赤		
		コンソメスープ	0.6	黄				ひらてん	10	赤	(えび、かに)			こまつな (ならけんさん)	15	緑		
コンソメスープ	チリパウダー	0.04	黄		すましじる	にんじん	こまつな (ならけんさん)	15	緑		ぶたじる	こめあぶら	0.3	黄	ぶたにく			
	こむぎこ	0.6	黄				かぶ	20	黄				はくさい	20	黄			
	しお	0.02	黄				あおねぎ (ならけんさん)	6	黄				たまねぎ	15	黄			
	さとう	0.4	黄				うるめぶし	3	黄				にんにく	10	黄			
	こしょう	0.02	黄				うすくちしょうゆ	4.4	黄	こむぎ、だいず			うすくちしょうゆ	1.6	黄			
コンソメスープ	こめあぶら	0.3	黄		きかくパン ぎゅうにゅう あげカルツォーネ	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	18日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たこナゲット	こめ (ならけんさん)	70	黄	にゅう		
	ポークラブリグカット	10	赤	ぶたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、だいず)			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう								
	たまねぎ	20	緑				たこナゲット	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、 にゅう、えび、かに、いか、 さけ、とりにく、ぶたにく、 やまいも、ゼラチン)								
	サヤインゲン	8	緑				かにかまぼこ	10	赤	こむぎ、かに、だいず (えび)								
	にんじん	10	緑				きゃべつ	25	緑	だいず								
コンソメスープ	だいこん	15	黄		きゅうり (ならけんさん)	きゅうり (ならけんさん)	きゅうり (ならけんさん)	25	黄	こむぎ、だいず、 ぶたにく	17日 (火)	きゃべつサラダ	えだまめ	8	黄	こむぎ、だいず、 ぶたにく		
	コンソメスープ	1.6	黄				オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、 ぶたにく								
	うすくちしょうゆ	1.5	黄				よしのかずいりうどん	35	黄	こむぎ(そば、たまご、 やまいも、ごま)								
	こしょう	0.03	黄				ぶたにく	10	赤	ぶたにく								
	こめあぶら	0.3	黄				うすあげ	4	赤	だいず								
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	1.5	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	はくさい	20	緑	こむぎ	19日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				たまねぎ	30	緑	とりにく								
	こめあぶら	0.3	黄				にんじん	10	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	20日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	21日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	22日 (日)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	23日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	24日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	25日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	26日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	27日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	28日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	29日 (日)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	30日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														
コンソメスープ	うすくちしょうゆ	2	黄		はくさいの すのもの	はくさいの すのもの	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	31日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり のらな	きゅうり	206	赤	にゅう		
	こしょう	0.03	黄				みりん	2	黄	(さば)								
	こめあぶら	0.3	黄				うるめぶし	3	黄									
	ほうれんそう (こおりやまさん)	10	黄	こむぎ														
	カレーうどん	10	黄	こむぎ、だいず														

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン
19 日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう さけのタルタル パンこやし	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さけかくぎり	50	緑	さけ(いか、ざば)
		たまねぎ	8	緑	
		ホールコーン	8	黄	だいず
	ほしがたこめこ マカロニスープ	タルタルソース(たまごめき)	8	黄	こむぎ、だいず
		パンこ	4	緑	
		こしょう	0.02	赤	ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、だいず) (こむぎ)
		ポークフランクカット	12	赤	だいず(こむぎ、 たまご、にゅう、かに、 ぎゅうにく、とりにく、 ふたにく、もも、 やまいも、りんご、 ゼラチン、こま)
		ならのこめこマカロニ ならのだいず	6 10	黄 赤	
20 日 (金)	ならのみかん& ぶどうゼリー	にんじん	10	緑	
		たまねぎ	15	緑	
		ブロッコリー	15	緑	
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいず
		コンソメスープ	1.6	黄	こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく
	ごはん ぎゅうにゅう やまとポーク コロッケ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	こむぎ、だいず、 ふたにく(たまご、 にゅう、えび、いか、 ぎゅうにく、さけ、 とりにく、ゼラチン、 こま)
		こめあぶら	5	黄	とりにく
		とりにく	8	赤	こむぎ、たまご、 にゅう、えび、かに、 いか、さけ、だいず、 やまいも、こま)
		やまとまなირつみれ	22	赤	
21 日 (土)	やまとの すましじる	たまねぎ	10	緑	
		だいこん(こおりやまさん)	15	緑	
		にんじん	8	緑	
		みずな(こおりやまさん)	5	緑	
		うるめぶし	3	緑	(さば)
	てづくり ひじきふりかけ	りょうりしゅ	1	緑	こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	4.4	赤	
		ひじき	1.8	赤	(えび、かに、いか)
		ちりめんじゃこ	3.8	黄	こむぎ、だいず
		さとう	1.2	黄	
22 日 (日)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ てりやきソースかけ	うすくちしょうゆ	1	黄	
		みりん	1	黄	
		りょうりしゅ	0.5	赤	(さば)
		かつおぶし	1	黄	ごま
		しろこま	2	黄	
	ごんざ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	こむぎ、だいず、 ふたにく
		ハンバーグ	60	緑	
		みりん	1.5	黄	こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	2.3	黄	
23 日 (月)	あすかじる	さとう	1.5	黄	
		でんぶん	0.3	緑	
		ごんざ	10	赤	だいず
		ミニあつあげ	15	赤	
		にんじん	10	緑	
	ならの ぎょうどりょうり	さといも	12	黄	
		みりん	0.3	黄	
		こいくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、だいず
		さんおんとう	0.3	黄	
		うるめぶし	0.5	赤	(さば)
24 日 (火)	あすかじる	とりにく	12	赤	とりにく
		にんじん	10	緑	
		こまつな(ならけんさん)	15	緑	
		かぶ	15	緑	
		おろししょうが	0.5	赤	
	ならの ぎょうどりょうり	ぎゅうにゅう	20	赤	にゅう
		うるめぶし	3	赤	(さば)
		とりがらスープ	5	赤	とりにく
		てづくりみそ	9	赤	だいず
				赤	

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン
25 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	とりにく
		とりにく	20	緑	こむぎ、だいず
		あぶらふ	4.5	黄	
		ごぼう	10	緑	
	いわしのおかか ほうれんそうの おろしあえ	しろねぎ	5	緑	
		えのきたけ	10	緑	
		たまねぎ	50	緑	
		さんおんとう	3	黄	こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	4.7	黄	
26 日 (木)	りんごパン	みりん	2	黄	
		りょうりしゅ	2	黄	
		うるめぶし	1	黄	(さば)
		でんぶん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
	ぎゅうにゅう コーンフライ	いわしのおかか	40	赤	こむぎ、だいず
		かにかまぼこ	8	赤	こむぎ、かに、 だいず(えび)
		ほうれんそう	30	緑	
		にんじん	10	緑	
		わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず
27 日 (金)	りんごパン	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう
		りんごドライフルーツ	8	黄	りんご(オレンジ、 もも)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		コーンフライ	40	黄	こむぎ、だいず
				黄	(たまご、にゅう、 えび、いか、ぎゅうにく、 さけ、とりにく、 ふたにく、ゼラチン、 こま)
	たらこ スパゲッティ	こめあぶら	4	黄	こむぎ、だいず
		スパゲッティ	25	赤	ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、こま)
		ベーコン	12	赤	
		ツナあぶらづけ	8	赤	
		たらこ	5	緑	
28 日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう とりの なすとねぎ しょうゆかけ	たまねぎ	45	緑	
		にんじん	10	緑	
		しろワイン	1	緑	
		にんにく	0.2	緑	
		コンソメスープ	1.5	緑	こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく
	フルーツ ヨーグルト	うすくちしょうゆ	0.8	黄	
		しお	0.1	黄	
		こしょう	0.03	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
		みかん	15	黄	りんご
29 日 (日)	ごはん ぎゅうにゅう とりの なすとねぎ しょうゆかけ	マンゴーソース	20	黄	にゅう、ゼラチン
		ヨーグルト	40	黄	
		さとう	0.5	黄	
				黄	
				黄	
	ごはん ぎゅうにゅう とりの なすとねぎ しょうゆかけ	なす	4	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	4	緑	
		こいくちしょうゆ	2	黄	
		さとう	1.8	黄	
		みりん	0.8	黄	
30 日 (月)	わかめごはん	でんぶん	0.5	黄	
		こめあぶら	0.3	緑	
		きやべつ	35	緑	
		にんじん	12	赤	こむぎ、だいず
		しそひじきつくだに	2.5	赤	こむぎ、だいず
	ぎゅうにゅう	うすくちしょうゆ	1.8	赤	
		さとう	1.2	黄	
		ふ	1	赤	こむぎ
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		なめこ	10	緑	
31 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりの なすとねぎ しょうゆかけ	たまねぎ	25	緑	
		じゃがいも	15	黄	
		あかみそ	4.8	赤	だいず
		てづくりみそ	3.8	赤	だいず
		うるめぶし	3	赤	(さば)
	あかだし			赤	
				赤	
				赤	
				赤	
				赤	

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン
32 日 (水)	わかめごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		わかめごはんのもと	1.5	赤	(えび、かに)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのしおやき	50	赤	さば
		きりぼしだいこんの にもの	10	赤	(えび、かに)
	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん	5	緑	
		にんじん	8	赤	
		えだまめ	4	赤	だいず
		さとう	1.2	黄	
		うすくちしょうゆ	2.6	黄	こむぎ、だいず
33 日 (木)	にゅうめんじる	みりん	1.5	黄	
		うるめぶし	0.1	黄	(さば)
		ふしそうめん	4	黄	こむぎ(そば、こま)
		うすあげ	4	赤	だいず
		たまねぎ	25	緑	
	ならの ぎょうどりょうり	にんじん	8	赤	
		うるめぶし	3	赤	(さば)
		りょうりしゅ	1	赤	
		うすくちしょうゆ	4.4	赤	こむぎ、だいず
				赤	

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン
34 日 (金)	今月の地産野菜	こんにゃく	10	黄	
		ちんねん	10	赤	(えび、かに)
		さいのう	10	赤	にゅう
		さつまいも	10	赤	さば
		ほうれん草	10	赤	(えび、かに)
	今月の給食レシビ	きゅうり	10	緑	
		ほうれん草	10	赤	だいず
		チンゲンサイ	10	黄	
		小松菜	10	黄	こむぎ、だいず
		大根	10	黄	(さば)

今月の給食レシビ

カレーうどん

うるめ節からだしをとる給食センター

オリジナルカレーうどんです。

☆11/17(火)の給食に登場!

和食(WASHOKU)の魅力 ー日本の文化ー

和食とは、日本で昔から食べられてきた「食べ物」や「食べ方」のことです。2013年に世界無形文化遺産に登録され、いまでは世界中から関心が高まっています。

味の決め手と言われるほど大切な「だし」は、素材の味を活かしてくれる働きがあります。

今日は、和食の「だし」に注目!

☆給食は「うるめぶし」

朝一番、大きな釜でだし汁をとります。調理場内いっぱいに、いい香りがたどります。

「だし」のみりよく

「だし」とは食材の『うま味』を引き出したものです。

『うま味』のギュッとつまんだ「だし」は料理のおいしさを引き立ててくれます。

◎香りがよい

「だし」の香りは鼻から脳に働きかけて食欲アップの効果があります。また、「だし」で煮ることで野菜の苦みや魚のくさみを和らげてくれますよ。

簡単!かつおこんぶだしの取り方

材料(4人前)

- ・かつお節12g
- ・こんぶ4g
- ・水400ml

①こんぶ…かわいたふきんで表面の汚れをふく。

②大きめのボウルに材料をすべて入れて軽く混ぜる。

③ラップをせずに、電子レンジで3～4分ふつふつするまで温める。

ほかにも、だしをとれる食材を紹介!

組み合わせてもおいしいですよ☆

かつおぶし

いりこだし

こんぶだし

◎調味料の使用量を減らすことができる

「だし」には栄養や『うま味』が豊富ですが、塩分はほとんど含まれていないのです!

「だし」を使うことで味つけを薄めにしてもおいしく感じ、塩分量をおさえることができます。

すましじる カレーうどん ごんざ

給食でも「だし」を活かした献立があります