



# 早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165



1月24日～30日「全国学校給食週間」

## 日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりました。

### 明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

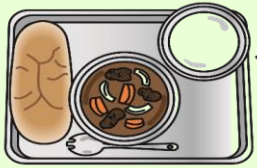
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦争の影響で食料が不足し、給食は一時実施できなくなりましたが、戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカから贈られた物資を使い、給食が再開されました。



### 昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

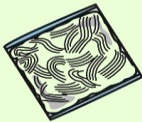
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。



### 昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

近年では肥満など生活習慣病の増加や食習慣の乱れなど、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

### 昭和39～43年 (1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

### 昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



#### ◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>  
16日(木)ほら  
21日(火)さわら  
27日(月)さけ

<丸ごと食べる魚>  
9日(木)味噌汁用 小魚  
30日(木)しらす干し

学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食麺用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。



## 学校給食メニューコンクール受賞献立が給食に出ます！

岐阜県内の小学6年生を対象に、地場産物を使用した『学校給食メニューコンクール』が行われ、多治見市からもアイデアいっぱいの献立を多数応募しました。受賞献立の中から1月の給食献立に取り入れたメニューを紹介します。

ぶたロースのポークソテー (精華小6年生)

鉄分たっぷりサラダ (共栄小6年生)

とり肉とごろうと野菜のトマトみそ煮込み (昭和小6年生)



どのメニューも、岐阜県産の食材を取り入れたアイデアあふれる献立です。給食に出る日にはこのマークがつきます。楽しみにしてくださいね。



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っており、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。給食でもおせち料理を取り入れています。



## 給食メニューを作ってみよう！

### 高野豆腐の卵とじ

【材料】 5人分

- ☆高野豆腐 15g
- ☆まぐろ油漬け 40g(1缶)
- ☆たまねぎ 1/3個
- ☆青菜 1株
- ☆卵 2個
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆砂糖 小さじ1と1/2
- ☆みりん 小さじ2/3
- ☆液体かつおだし 少々

#### 《下準備》

- 高野豆腐は芯が残らない程度に戻し水気を切る。
- 大きいものは、食べやすい大きさに切る。
- たまねぎは薄切り、青菜はゆでて水にとり、水気をしぼり2cmくらいに切る。まぐろ油漬けは軽く油を切っておく。

#### 《作り方》

- ①鍋にまぐろ油漬けとたまねぎを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ②水1/2カップ(100cc)と調味料を加え、高野豆腐を加えて煮る。
- ③高野豆腐が煮えたら、青菜を加え、溶いた卵を回し入れる。
- ④ふたをして弱火にし、卵に火が通ったらできあがり。

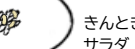
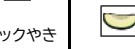
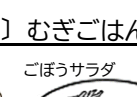
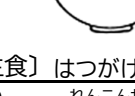
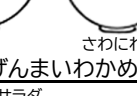
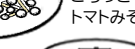
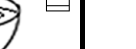
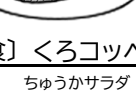
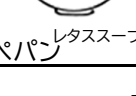
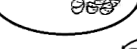
青菜はほうれん草や小松菜、チンゲン菜などご家庭にあるものをお使いください。



令和7年1月

# ようちえん もりつけず

## 昭和調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>マークのせつめい</p>  <p>じばさんぶつを かつようした<br/>「わたしがかんがえたがっこうきゅうしょくメニューコンクール」で<br/>にゅうしょうした こんだて</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>9</p>  <p>こざかなのごまがらめ</p>  <p>こうはくなます</p>   <p>すきやき</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>                                                                                                     | <p>10</p>  <p>きんときまめの<br/>サラダ</p>  <p>とりにくとポテのスープに</p>   <p>〔主食〕 あげパン</p>                                                                                                                                             |
| <p>13</p> <p>せいじん ひ<br/>成人の日</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>14</p> <p>ぶたロースのポークソテー<br/>(たれべつづけ)</p>  <p>れんこんきんぴら</p>  <p>かぼちゃのみそしる</p>   <p>〔主食〕 たじっこごはん</p> | <p>15</p> <p>みずなのサラダ</p>  <p>いかの<br/>レモンガーリックやき</p>  <p>ミートソース(じよきよしょく)</p>   <p>〔主食〕 ソフトめん</p>                                                                                                  | <p>16</p> <p>さかなのねぎだれかけ</p>  <p>りんご</p>  <p>くろまめ</p>  <p>ぐだくさんじる</p>   <p>〔主食〕 むぎごはん(あじつけのり)</p> | <p>17</p> <p>ナムル</p>  <p>あげぎょうざ</p>  <p>とうふチゲ</p>   <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                                                                                                                                                 |
| <p>20</p> <p>▲かきあげ(ノンエッグ)</p>  <p>てつぶん<br/>たっぶりサラダ</p>  <p>ぶたじる</p>   <p>〔主食〕 むぎごはん(かつおふりかけ)</p>                                                                                          | <p>21</p> <p>さわらのこうみやき</p>  <p>かぶのそぼろに</p>  <p>ごもくじる</p>   <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                        | <p>22</p> <p>こうやどうふのたまごとじ(じよきよしょく)</p>  <p>ごまあえ</p>  <p>さわにわん</p>  <p>ヨーグルト</p>   <p>〔主食〕 はつがげんまいわかめごはん</p> | <p>23</p> <p>ごぼうサラダ</p>  <p>▲ドライカレー<br/>(ノンミルク)</p>  <p>アルファベットマカロニスープ</p>   <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                                                                                      | <p>24</p> <p>こまつなとコーンのいためもの</p>  <p>とりにくと<br/>ごろっとやさいの<br/>トマトみそにこみ</p>  <p>ココア<br/>のもと</p>  <p>レタススープ</p>   <p>〔主食〕 くらこっぺパン</p> |
| <p>27</p> <p>さけのしおやき</p>  <p>ハリハリづけ</p>  <p>ぶどう<br/>ゼリー</p>  <p>みそしる</p>   <p>〔主食〕 たじっこごはん</p> | <p>28</p> <p>けいちゃん</p>  <p>おひたし</p>  <p>みぞれしる</p>   <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                       | <p>29</p> <p>れんこんサラダ</p>  <p>ウイナーの<br/>てっぱんやき</p>  <p>ハヤシシチュー(じよきよしょく)</p>  <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                                                                                                                                                                                 | <p>30</p> <p>あげどうふのそぼろあんかけ(たれべつづけ)</p>  <p>ひじきの<br/>いために</p>  <p>のっぺいじる</p>  <p>〔主食〕 きんぎよめし</p>                                                                                                                                                                  | <p>31</p> <p>ちゅうかサラダ</p>  <p>とりにくのからあげ</p>  <p>やきそば</p>  <p>〔主食〕 こがたこっぺパン</p>                                                                                                                                                                                                                      |

多治見市教育委員会事務局 食育推進課

# 令和7年1月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

| 日<br>曜日                                                                                      | 献立名                              |                                                                                                               |                                                                                                                 | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう) |                                            |                                     |                                                     |                                                |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                              | しゅしよく                            | しゅさい                                                                                                          | ふくさい・くだもの・デザート                                                                                                  | 血や肉になるもの                               | 牛乳・小魚・海藻                                   | 緑黄色野菜                               | 淡色野菜・くだもの                                           | 穀類・いも・さとう                                      | 油脂類                         |
| 7<br>火                                                                                       | むぎごはん                            | いかだんごのくろずあんかけ                                                                                                 | ブロッコリーのサラダ<br>はるさめスープ                                                                                           | ※いかボール 鶏肉                              | ※牛乳                                        | パブリカ赤<br>ブロッコリー<br>にんじん にら          | たまねぎ きゅうり<br>※冷凍コーン だいこん<br>千切きくらげ                  | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 ※春雨                         | ※なたね油<br>※玉ねぎドレ             |
| 8<br>水                                                                                       | カレーピラフ                           | えんくうさいともコロケ                                                                                                   | ごぼうのソテー<br>ミネストローネ みかん                                                                                          | ※円空里芋コロケ<br>※ペーコン 鶏肉<br>※ひよこ豆          | ※牛乳                                        | ピーマン にんじん<br>かぶの葉<br>※カットマト         | ※ドライミックスカレー<br>ごぼう セロリー にんにく<br>しょうが キャベツ 白かぶ ※みかん  | 米 麦 ※上白糖                                       | ※なたね油<br>※オリーブ油             |
| 9<br>木                                                                                       | もちげんまいごはん                        | すきやき                                                                                                          | こぎかなのごまがらめ<br>こうはくなます                                                                                           | 牛肉 ※かまぼこ<br>※冷凍角切り豆腐<br>※フレーク節         | ※牛乳<br>※味噌汁小魚                              | にんじん                                | たまねぎ はくさい<br>えのきたけ 根深ねぎ<br>だいこん                     | 米 もち玄米<br>※糸こんにやく ※上白糖                         | ※なたね油<br>※白ごま               |
| 10<br>金                                                                                      | あげパン                             | とりにくとポテトのスープに                                                                                                 | きんときまめのサラダ                                                                                                      | 鶏肉 ※金時豆                                | ※牛乳                                        | にんじん                                | キャベツ エリンギ たまねぎ<br>カリフラワー レタス<br>れんこん                | ※コッペパン<br>※グラニュー糖 じゃがいも                        | ※なたね油<br>※ごまドレ              |
| 14<br>火                                                                                      | たじっごごはん                          |  ぶたロースのポークソテー                | れんこんきんぴら<br>かぼちゃのみそじる                                                                                           | 豚肉 ※油揚げ<br>※白みそ                        | ※牛乳 ※煮干し                                   | にんじん かぼちゃ                           | しょうが たまねぎ にんにく<br>れんこん はくさい 根深ねぎ                    | 米 ※上白糖 ※でん粉<br>※糸こんにやく                         | ※なたね油                       |
| 15<br>水                                                                                      | ソフトめんミートソース<br>(ソフトめん・ミートソース)    | いかのレモンガーリックやき                                                                                                 | みずなのサラダ                                                                                                         | 豚肉 牛肉<br>※いか短冊                         | ※牛乳 ※チーズ                                   | にんじん ピーマン<br>※トマトビュレー<br>※カットマト みずな | たまねぎ しょうが にんにく<br>レモン だいこん ※冷凍コーン                   | ※ソフトめん ※小麦粉<br>※上白糖                            | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※柑橘ドレ    |
| 16<br>木                                                                                      | むぎごはん<br>(あじつけのり)                | さかなのねぎだれかけ                                                                                                    | くろまめ<br>ぐだくさんじる りんご                                                                                             | ※ボラ ※黒大豆<br>鶏肉                         | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※味噌汁のり                    | にんじん こまつな                           | しょうが 根深ねぎ だいこん<br>キャベツ ※りんご                         | ※麦ごはん ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖 ※中双糖<br>里芋             | ※なたね油                       |
| 17<br>金                                                                                      | むぎごはん                            | あげぎょうざ                                                                                                        | とうふチゲ<br>ナムル                                                                                                    | 豚肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※あさり冷凍<br>※赤みそ ※ぎょうざ | ※牛乳 ※わかめ                                   | にら                                  | にんにく しょうが キャベツ<br>もやし ※キムチ だいこん<br>きゅうり             | 米 麦 ※上白糖                                       | ※なたね油<br>※ごま油               |
| ★<br>20<br>月                                                                                 | むぎごはん<br>(かつおふりかけ)               | ▲かきあげ(ノンエッグ)                                                                                                  |  てつぶんたっぷりサラダ<br>ぶたじる ぶどうゼリー(中) | ※大豆水煮<br>※オイルツナ 豚肉<br>※赤みそ<br>※おかかふりかけ | ※牛乳 ※ひじき<br>※きざみのり<br>※煮干し                 | かぼちゃ にんじん<br>こまつな                   | たまねぎ キャベツ だいこん<br>ごぼう 根深ねぎ                          | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 里芋<br>※板こんにやく<br>※ぶどうゼリー(中) | ※なたね油                       |
| <br>21<br>火 | むぎごはん                            | さわらのこうみやき                                                                                                     | かぶのそぼろに<br>ごもくじる                                                                                                | ※さわら 鶏肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※フレーク節          | ※牛乳                                        | にんじん かぶの葉                           | しょうが 根深ねぎ 白かぶ<br>はくさい たまねぎ しめじ<br>※たけのこ水煮           | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                             | ※なたね油                       |
| 22<br>水                                                                                      | はつがげんまいわかめごはん                    | こうやどうふのたまごとじ                                                                                                  | ごまあえ<br>さわにわん ヨーグルト                                                                                             | ※高野豆腐<br>※オイルツナ<br>※冷凍液卵 豚肉            | ※わかめごはんの素<br>※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ<br>※ヨーグルト | ※冷凍さやいんげん<br>にんじん                   | たまねぎ はくさい もやし<br>ごぼう だいこん 根深ねぎ                      | 米 芽芽玄米 ※上白糖                                    | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※白ごま     |
| 23<br>木                                                                                      | ドライカレー<br>(むぎごはん・▲ドライカレー(ノンミルク)) |                                                                                                               | ごぼうサラダ<br>アルファベットマカロニスープ                                                                                        | 豚肉 ※粒状大豆<br>鶏肉                         | ※牛乳                                        | かぼちゃ ピーマン<br>※カットマト<br>にんじん         | しょうが にんにく たまねぎ<br>ごぼう レタス キャベツ<br>エリンギ ※冷凍コーン       | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉<br>※ABCマカロニ                      | ※なたね油<br>※シーザードレ            |
| 24<br>金                                                                                      | くろコッペパン                          |  とりにくとごろっとやさいの<br>トマトみそにこみ | こまつなとコーンのいためもの<br>レタススープ ココアのもと                                                                                 | 鶏肉 ※赤みそ<br>※糸かまぼこ<br>※白いんげん豆           | ※牛乳                                        | にんじん ピーマン<br>※カットマト<br>こまつな         | にんにく たまねぎ しめじ<br>まいたけ ※冷凍コーン<br>キャベツ だいこん レタス       | ※黒コッペパン ※上白糖<br>※でん粉 ※ココアの素                    | ※なたね油                       |
| 27<br>月                                                                                      | たじっごごはん                          | さけのしおやき                                                                                                       | ハリハリづけ みそじる<br>ぶどうゼリー(幼小) ミルクプリン(中)                                                                             | ※さけ ※赤みそ<br>※白みそ                       | ※牛乳 ※煮干し                                   | みずな                                 | 県産切干大根 ※たくあん<br>たまねぎ はくさい 根深ねぎ                      | 米 ※上白糖 じゃがいも<br>※ぶどうゼリー(幼小)<br>※ミルクプリン(中)      | ※なたね油                       |
| 28<br>火                                                                                      | むぎごはん                            | けいちゃん                                                                                                         | おひたし<br>みぞれしる                                                                                                   | 鶏肉 ※赤みそ<br>※雪だるま型かまぼこ<br>※フレーク節        | ※牛乳                                        | チンゲンサイ<br>にんじん                      | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ きゅうり はくさい<br>えのきたけ 根深ねぎ だいこん | ※麦ごはん ※上白糖                                     | ※なたね油                       |
| 29<br>水                                                                                      | ハヤシライス<br>(むぎごはん・ハヤシチュー)         | ウィンナーのてつぱんやき                                                                                                  | れんこんサラダ                                                                                                         | 豚肉 ※ウィンナー                              | ※牛乳 ※チーズ                                   | にんじん<br>※トマトビュレー                    | たまねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり ※冷凍コーン<br>れんこん               | 米 麦 じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                         | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※イタリアンドレ |
| 30<br>木                                                                                      | きんぎょめし                           | あげどうふのそぼろあんかけ                                                                                                 | ひじきのいために<br>のっぺいじる ミルクプリン(幼小)                                                                                   | ※揚げ出し豆腐<br>鶏肉 ※オイルツナ<br>※フレーク節         | ※しらす干し<br>※牛乳 ※ひじき                         | にんじん                                | しょうが ※たけのこ水煮<br>※冷凍えだまめ ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ 干し椎茸       | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉<br>里芋<br>※ミルクプリン(幼小)             | ※なたね油                       |
| 31<br>金                                                                                      | やきそば<br>こがたコッペパン                 | とりにくのからあげ                                                                                                     | ちゅうかサラダ                                                                                                         | 豚肉<br>※半月スライスちくわ 鶏肉                    | ※牛乳 ※青のり粉                                  | にんじん ピーマン<br>チンゲンサイ                 | たまねぎ キャベツ ※紅しょうが<br>しょうが にんにく 大豆もやし<br>だいこん         | ※小型コッペパン<br>※中華めん ※でん粉                         | ※なたね油<br>※中華ドレ              |

 このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。



| 「2025年1月分 学校給食 献立及び材料表」 |             |               |               | (幼稚園) 昭和調理場     |             | (単位:グラム)      |                 |             |
|-------------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|
| 日                       | 1月9日 木      | 1月10日 金       | 1月14日 火       | 1月15日 水         | 1月16日 木     | 1月17日 金       | 1月20日 月         | 1月21日 火     |
| 献立及び材料<br>(幼稚園)         | もちげんまいごはん   | あげパン          | たじっこごはん       | ソフトめん           | むぎごはん       | むぎごはん         | むぎごはん           | むぎごはん       |
|                         | 米 54        | ※コッパパン 30     | 米 60          | ※ソフトめん 70       | ※麦ごはん 60.5  | 麦 6           | ※麦ごはん 60.5      | ※麦ごはん 60.5  |
|                         | もち玄米 6      | ※グラニュー糖 2.8   | 牛乳            | 牛乳              | 牛乳          | 米 54          | 牛乳              | 牛乳          |
|                         | 牛乳          | ※食塩 0.07      | ※牛乳 185       | ※牛乳 185         | ※牛乳 185     | 牛乳            | ※牛乳 185         | ※牛乳 185     |
|                         | ※牛乳 185     | ※なたね油 2.8     | ぶたロースのポークソーセー | ミートソース          | さかなのねぎだれかけ  | ※牛乳 185       | ▲かきあげ(ノンエック)    | さわらのこうみやき   |
|                         | すきやき        | 牛乳            | 豚肉 31.5       | ※ボラ 35          | ※豆腐チゲ       |               | ※大豆水煮 7         | ※さわら 40     |
|                         | 牛肉 28       | ※牛乳 185       | しょうが 0.35     | 牛肉 7            | ※酒 1.4      | 豚肉 17.5       | たまねぎ 17.5       | しょうが 0.7    |
|                         | たまねぎ 14     | とりにくとポテトのスープに | ※しょうゆ 0.35    | ※オールスパイス 0.01   | ※しょうゆ 0.35  | にんにく 0.21     | かぼちゃ 12.6       | 根深ねぎ 1.4    |
|                         | ※糸こんにゃく 14  | 鶏肉 21         | ※酒 1.4        | ※クローブ 0.01      | しょうが 0.35   | しょうが 0.35     | にんじん 7          | ※酒 0.7      |
|                         | はくさい 31.5   | キャベツ 28       | ※なたね油 0.7     | ※ナツメグ 0.01      | ※でん粉 1.4    | ※冷凍角切り豆腐 17.5 | ※食塩 0.14        | ※しょうゆ 1.05  |
|                         | えのきたけ 7     | じゃがいも 24.5    | たれべつづけ        | ※ロリエ 0.01       | ※上新粉 1.4    | ※あさり 冷凍 7     | ※小麦粉 10.5       | ※みりん 0.7    |
|                         | ※かまぼこ 7     | エリンギ 7        | たまねぎ 7        | にんじん 14         | ※なたね油 2.8   | キャベツ 28       | ※ベーキングパウダー 0.14 | ※なたね油 0.7   |
|                         | 根深ねぎ 7      | にんじん 7        | ※しょうゆ 1.75    | たまねぎ 42         | 根深ねぎ 2.1    | もやし 14        | ※なたね油 3.5       | かぶのそぼろに     |
|                         | ※冷凍角切り豆腐 14 | たまねぎ 21       | ※みりん 1.4      | ピーマン 3.5        | ※しょうゆ 1.4   | にら 7          | てつふんたっぷりサラダ     | 鶏肉 7        |
|                         | ※フレーク節 0.35 | カリフラワー 10.5   | ※上白糖 0.35     | しょうが 0.7        | ※酢 0.7      | ※キムチ 5.6      | ※オイルツナ 7        | しょうが 0.35   |
|                         | ※しょうゆ 3.85  | ※洋風スープの素 0.56 | にんにく 0.14     | にんにく 0.35       | ※上白糖 0.7    | ※コチジャン 0.7    | ※ひじき 0.91       | ※なたね油 0.21  |
|                         | ※みりん 0.7    | 塩コショウ 0.14    | しょうが 0.21     | ※なたね油 0.35      | ※でん粉 0.14   | ※赤みそ 1.4      | こまつな 7          | 白かぶ 24.5    |
|                         | ※酒 0.7      | ※しょうゆ 0.35    | ※でん粉 0.21     | ※小麦粉 3.15       | 水 2.1       | ※しょうゆ 0.7     | キャベツ 7          | にんじん 3.5    |
|                         | ※上白糖 1.05   | ※ロリエ 0.01     | 水 3.5         | ※有塩バター 3.15     | くろまめ        | ※みりん 0.7      | ※しょうゆ 0.7       | かぶの葉 2.1    |
|                         | ※なたね油 0.35  | 水 35          | れんこんきんぴら      | ※洋風スープの素 0.7    | ※黒大豆 8.4    | ※上白糖 0.21     | ※上白糖 0.21       | ※酒 0.7      |
|                         | 水 14        | ※なたね油 0.35    | れんこん 17.5     | ※ケチャップ 8.4      | ※中双糖 3.85   | ※中華スープの素 1.05 | ※酢 0.49         | ※みりん 0.7    |
|                         | こざかなのごまからめ  | きんときまめのサラダ    | にんじん 5.6      | ※トマトピューレー 8.4   | ※しょうゆ 0.56  | 塩コショウ 0.07    | ※きざみのり 0.07     | ※淡口しょうゆ 0.7 |
|                         | ※味付け小魚 3.5  | ※金時豆 10.5     | ※糸こんにゃく 5.6   | ※カットトマト 7       | ※食塩 0.07    | あけぎょうざ        | ぶたじる            | ※しょうゆ 0.56  |
|                         | ※なたね油 0.04  | レタス 7         | ※みりん 0.7      | ※ウスターソース 3.5    | ※食塩 0.07    | ※きょうざ(大) 30   | 豚肉 14           | ※上白糖 0.7    |
|                         | ※しょうゆ 0.42  | れんこん 14       | ※しょうゆ 1.05    | ※しょうゆ 0.35      | ぐたくさんじる     | ※なたね油 2       | 里芋 10.5         | ※でん粉 0.21   |
|                         | ※上白糖 0.63   | ※ごまドレ 3.5     | ※上白糖 0.21     | ※チーズ 2.1        | 鶏肉 3.5      | だいにん          | だいこん 7          | 水 7         |
|                         | ※酒 0.42     |               | ※一味唐辛子 0.01   | 塩コショウ 0.14      | だいこん 14     | ナムル           | ごぼう 7           | ごもくじる       |
|                         | ※白ごま 0.28   |               | ※なたね油 0.7     | ※上白糖 0.07       | キャベツ 10.5   | だいこん 17.5     | ※板こんにゃく 3.5     | ※冷凍角切り豆腐 14 |
|                         | 水 0.06      |               | かぼちゃのみそしる     | 水 56            | にんじん 7      | きゅうり 10.5     | 根深ねぎ 3.5        | はくさい 7      |
|                         | こうはくなます     |               | かぼちゃ 21       | いかのレモンガーリックやき   | 里芋 7        | ※わかめ 0.21     | ※赤みそ 5.6        | たまねぎ 7      |
|                         | だいこん 24.5   |               | はくさい 14       | ※いか短冊 28        | こまつな 7      | ※しょうゆ 0.7     | ※煮干し 1.4        | しめじ 7       |
|                         | にんじん 7      |               | ※油揚げ 2.1      | ※ガーリックパウダー 0.01 | ※だしこんぶ 1.4  | ※上白糖 0.7      | 水 77            | ※たけのこ水煮 7   |
|                         | ※食塩 0.07    |               | 根深ねぎ 7        | ※食塩 0.14        | ※しょうゆ 0.7   | ※酢 1.05       | かつおぶりかけ         | ※フレーク節 1.4  |
|                         | ※酢 1.4      |               | ※煮干し 1.4      | ※黒こしょう 0.01     | ※淡口しょうゆ 1.4 | ※ごま油 0.28     | ※おかかふりかけ 2      | ※白しょうゆ 1.4  |
|                         | ※上白糖 1.4    |               | ※白みそ 5.6      | ※白ワイン 1.4       | ※みりん 0.7    |               |                 | ※しょうゆ 0.7   |
|                         |             |               | 水 77          | レモン 0.7         | ※食塩 0.07    |               |                 | ※食塩 0.07    |
|                         |             |               | ※なたね油 0.35    | ※なたね油 0.35      | 水 63        |               |                 | 水 77        |
|                         |             |               | みずなのサラダ       | あじつけのり          |             |               |                 |             |
|                         |             |               | みずな 14        | ※味付けのり 1.5      |             |               |                 |             |
|                         |             |               | だいこん 14       | りんご             |             |               |                 |             |
|                         |             |               | ※冷凍コーン 7      | ※りんご 35         |             |               |                 |             |
|                         |             |               | ※柑橘ドレ 3.5     |                 |             |               |                 |             |
| エネルギー 塩分                |             | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分        | エネルギー 塩分    | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分        | エネルギー 塩分    |
| 幼稚園                     | 448 1.3     | 413 1.3       | 487 1.5       | 531 1.5         | 514 1.4     | 492 1.3       | 519 1.3         | 463 1.1     |

| 日               | 1月22日 水       | 1月23日 木        | 1月24日 金       | 1月27日 月    | 1月28日 火      | 1月29日 水       | 1月30日 木        | 1月31日 金        |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| 献立及び材料<br>(幼稚園) | はつがげんまいわかめごはん | むぎごはん          | くろコッパパン       | たじっこごはん    | むぎごはん        | むぎごはん         | きんぎょめし         | こがたコッパパン       |
|                 | 米 54          | 麦 6            | ※黒コッパパン 40    | 米 60       | ※麦ごはん 60.5   | 麦 6           | 米 49.5         | ※小型コッパパン 30    |
|                 | 発芽玄米 6        | 米 54           | 牛乳            | 牛乳         | 牛乳           | 米 54          | 麦 5.5          | 牛乳             |
|                 | ※わかめごはんの素 0.7 | 牛乳             | ※牛乳 185       | ※牛乳 185    | ※牛乳 185      | 牛乳            | ※食塩 0.2        | ※牛乳 185        |
|                 | ※酒 0.7        | ※牛乳 185        | とりにくとごろっとやさいの | さけのしおやき    | けいちゃん        | ※牛乳 185       | ※酒 0.67        | やきそば           |
|                 | ※食塩 0.21      | ▲ドライカレー(ノンミルク) | トマトみそにこみ      | ※さけ 40     | 鶏肉 31.5      | ※牛乳 185       | にんじん 10.05     | ※中華めん 50.4     |
|                 | 牛乳            | 豚肉 21          | 鶏肉 28         | ※食塩 0.21   | ※酒 1.05      | 豚肉 15.4       | ※しらす干し 0.7     | 塩コショウ 0.07     |
|                 | ※牛乳 185       | ※オールスパイス 0.01  | ※酒 1.4        | ※しょうゆ 0.35 | しょうが 0.7     | 塩コショウ 0.14    | ※しょうゆ 2.35     | ※なたね油 0.14     |
|                 | こうやどうふのたまごじ   | ※クローブ 0.01     | 塩コショウ 0.07    | ※なたね油 0.35 | にんにく 0.35    | じゃがいも 21      | ※液体かつおだし 0.27  | たまねぎ 28        |
|                 | ※高野豆腐 2.1     | ※ナツメグ 0.01     | ※なたね油 0.7     | ハリハリづけ     | ※しょうゆ 0.35   | たまねぎ 35       | ※みりん 0.34      | キャベツ 28        |
|                 | ※オイルツナ 5.6    | しょうが 0.35      | にんにく 0.21     | 県産切干大根 2.8 | ※なたね油 0.35   | にんじん 14       | ※上白糖 0.27      | にんじん 7         |
|                 | たまねぎ 7        | にんにく 0.21      | たまねぎ 14       | ※たくあん 4.9  | ※赤みそ 1.4     | しょうが 0.7      | ※なたね油 0.2      | ピーマン 2.1       |
|                 | ※冷凍さやいんげん 2.1 | ※なたね油 0.35     | にんじん 3.5      | みずな 10.5   | ※みりん 1.05    | にんにく 0.35     | 牛乳             | 豚肉 14          |
|                 | ※冷凍液卵 14      | ※粒粒大豆 1.4      | しめじ 3.5       | ※しょうゆ 0.35 | ※しょうゆ 0.7    | ※なたね油 0.35    | ※牛乳 185        | ※半月スライスちくわ 5.6 |
|                 | ※淡口しょうゆ 0.77  | かぼちゃ 7         | まいたけ 3.5      | ※上白糖 0.7   | ※酒 0.7       | 3.15          | あげどうふのそぼろあんかけ  | ※紅しょうが 1.4     |
|                 | ※みりん 0.35     | たまねぎ 21        | ピーマン 2.1      | ※酢 1.4     | キャベツ 10.5    | ※有塩バター 3.15   | ※揚げ出し豆腐 小 45   | ※青のり粉 0.14     |
|                 | ※上白糖 0.7      | ピーマン 2.1       | ※カットトマト 7     | みそしる       | たまねぎ 10.5    | ※ウスターソース 2.8  | ※なたね油 4.2      | ※洋風スープの素 0.7   |
|                 | ※しょうゆ 0.35    | ※カットトマト 10.5   | ※赤みそ 0.7      | たまねぎ 14    | 塩コショウ 0.07   | ※しょうゆ 2.1     | たれべつづけ         | ※ウスターソース 4.34  |
|                 | ※液体かつおだし 0.14 | ※カレー粉 0.14     | ※コンソメ 0.35    | じゃがいも 10.5 | ※なたね油 0.35   | ※チーズ 2.1      | 鶏肉 7           | ※しょうゆ 0.84     |
|                 | 水 7           | ※上白糖 0.14      | 塩コショウ 0.07    | はくさい 14    | おひたし         | ※牛乳 7         | しょうが 0.7       | ※かき油 0.14      |
|                 | ※なたね油 0.7     | ※ケチャップ 2.1     | ※上白糖 0.56     | 根深ねぎ 7     | チンゲンサイ 17.5  | ※クローブ 0.01    | ※しょうゆ 1.4      | ※なたね油 0.7      |
|                 | ごまあえ          | ※しょうゆ 0.7      | ※でん粉 0.14     | ※煮干し 1.4   | にんじん 7       | ※オールスパイス 0.01 | ※上白糖 0.7       | 塩コショウ 0.04     |
|                 | はくさい 17.5     | ※ウスターソース 1.4   | ※なたね油 0.21    | ※赤みそ 2.8   | きゅうり 7       | ※トマトピューレー 7   | ※みりん 0.7       | とりにくのからあげ      |
|                 | もやし 10.5      | 塩コショウ 0.07     | こまつな 17.5     | ※白みそ 2.8   | ※しょうゆ 1.05   | ※ケチャップ 7      | ※でん粉 0.21      | 鶏肉 31.5        |
|                 | にんじん 7        | ※洋風スープの素 0.35  | こまつな 7        | 水 77       | ※上白糖 0.35    | ※赤ワイン 0.35    | 水 3.5          | しょうが 0.7       |
|                 | ※しょうゆ 1.05    | ※でん粉 0.35      | ※冷凍コーン 7      | ぶどうゼリー(幼小) | ※みりん 0.35    | ※洋風スープの素 0.7  | ひじきのいために       | にんにく 0.35      |
|                 | ※みりん 0.35     | 水 7            | キャベツ 10.5     | ※ぶどうゼリー 60 | みぞれしる        | ※上白糖 0.35     | ※ひじき 1.05      | ※酒 1.4         |
|                 | ※上白糖 0.35     | ごほうサラダ         | ※しょうゆ 0.35    |            | はくさい 14      | ※ロリエ 0.01     | ※たけのこ水煮 7      | ※しょうゆ 0.56     |
|                 | ※白すりごま 0.84   | ごほう 17.5       | 塩コショウ 0.14    |            | えのきたけ 7      | ※タイム 0.01     | ※冷凍えだまめ 5.6    | 塩コショウ 0.06     |
|                 | ※白ごま 0.35     | レタス 14         | ※なたね油 0.35    |            | 根深ねぎ 7       | 水 49          | ※オイルツナ 7       | ※でん粉 5.6       |
|                 | さわにわん         | ※シーザードレ 3.5    | レタススープ        |            | ※雪だるま型かまぼこ 7 | ウィンナーのてっぱんやき  | ※しょうゆ 0.91     | ※なたね油 2.8      |
|                 | 豚肉 8.4        | アルファベットマカロニスープ | ※糸かまぼこ 7      |            | だいこん 14      | ※ウィンナー 13.5   | ※みりん 0.7       | ちゅうかサラダ        |
|                 | ごぼう 10.5      | 鶏肉 7           | だいこん 10.5     |            | ※白しょうゆ 1.4   | ※なたね油 0.1     | ※上白糖 0.35      | チンゲンサイ 14      |
|                 | だいこん 17.5     | ※ABCマカロニ 1.75  | レタス 17.5      |            | ※しょうゆ 1.05   | れんこんサラダ       | ※なたね油 0.21     | 大豆もやし 9.1      |
|                 | 根深ねぎ 7        | キャベツ 14        | ※白いんげん豆 7     |            | ※みりん 1.4     | きゅうり 7        | のっぺいじる         | だいこん 7         |
|                 | ※糸こんぶ 0.21    | にんじん 7         | ※しょうゆ 0.56    |            | ※食塩 0.07     | ※冷凍コーン 7      | ごほう 10.5       | ※中華ドレ 3.5      |
|                 | ※だしこんぶ 1.4    | エリンギ 7         | ※洋風スープの素 0.56 |            | ※フレーク節 1.4   | れんこん 15.4     | だいこん 14        |                |
|                 | ※しょうゆ 0.35    | ※冷凍コーン 7       | 塩コショウ 0.07    |            | 水 77         | ※イタリアンドレ 3.5  | 里芋 14          |                |
|                 | ※白しょうゆ 1.75   | ※なたね油 0.35     | 水 77          |            |              |               | 根深ねぎ 7         |                |
|                 | ※食塩 0.07      | ※しょうゆ 0.7      | ココアのもと        |            |              |               | 干し椎茸 0.21      |                |
|                 | 水 63          | ※コンソメ 0.56     | ※ココアの素 12.5   |            |              |               | ※しょうゆ 1.05     |                |
|                 | ヨーグルト         | 塩コショウ 0.14     |               |            |              |               | ※白しょうゆ 1.4     |                |
|                 | ※ヨーグルト 65     | 水 77           |               |            |              |               | ※食塩 0.07       |                |
|                 |               |                |               |            |              |               | ※フレーク節 1.4     |                |
|                 |               |                |               |            |              |               | ※でん粉 0.14      |                |
|                 |               |                |               |            |              |               | 水 77           |                |
|                 |               |                |               |            |              |               | ミルクプリン(幼小)     |                |
|                 |               |                |               |            |              |               | ※ミルクプリン(幼小) 60 |                |
| エネルギー 塩分        |               | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分   | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分       |
| 幼稚園             | 494 1.6       | 458 1.2        | 472 1.9       | 478 1.6    | 454 1.4      | 513 1.7       | 550 1.8        | 523 2.2        |

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

\*食材の分量は、幼稚園の分量になっています。

\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。