



# 早寝・早起き・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 TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111

養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 朝ごはんのポイント



朝ごはんを食べることで熱中症予防になります

主食におかずや汁物を組み合わせることで自然に水分や塩分を取ることができます



野菜や果物を積極的に取り入れましょう

野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



### こんなことに気をつけましょう



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### 給食メニューを作ってみよう!

## 夏野菜チキンカレー



【材料】 5人分

- ☆鶏肉 80g
- ☆にんにく 100g (小1本)
- ☆たまねぎ 200g (中1個)
- ☆じゃがいも 100g (中1個)
- ☆かぼちゃ 50g
- ☆なす 100g (小1本)
- ☆トマト 100g (小1個)
- ☆ピーマン 25g (小1個)
- ☆にんにく 少々
- ☆しょうが 少々
- ☆バター 25g
- ☆小麦粉 25g
- ☆カレー粉 3g
- ☆ピザ用チーズ 15g
- ☆牛乳 100cc
- ☆スープの素(コンソメ) 5g (1個)
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆ウスターソース 大さじ1と1/3
- ☆ケチャップ 大さじ1.5
- ☆塩コショウ 少々
- ☆いため油 適量
- ☆香辛料 (オールスパイス、ナツメグ、クローブ等) あれば少々

### 《下準備》

- ①にんにく・しょうがはすりおろしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②野菜を切る。たまねぎは角切り、にんにくはちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにして水にさらす。なすは5mmの薄切りにして塩水にさらす。ピーマンは種をとり薄切りにする。トマトは1cmくらいの角切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、7mmくらいの厚みに切る。
- ③ルーを作る。鍋(またはフライパン)にバターを入れて火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、へらで絶えず混ぜ続ける。  
☆弱火でじっくりがポイント。さらっとするまで20分ほど混ぜ続ける。  
さらっとしたらカレー粉を加えて溶かし、火を止める。

### 《作り方》

- ①鍋に油をひいてにんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。鶏肉を入れ香辛料も加えたら、火が通るまで炒める。たまねぎを入れ、塩コショウ少々を加えて色が変わるくらいまでしっかり炒める。
- ②にんにく、じゃがいも、かぼちゃを順に加え炒めていく。野菜に油が回ったら水を400ccとスープの素を加えて煮る。
- ③10分ほどたったら、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマンを加えてさらに煮る。
- ④野菜が煮えたら、★の調味料、チーズ、ルー、牛乳の順に加えてよくかき混ぜながら煮る。とろみがついたら出来上がり。

※ルーが少なくて作りにくい場合は多めに作って冷凍保存ができます。鶏肉の代わりに豚肉や牛肉でも作ることができます。



### 今月のさかなをしらべてみよう!

## あゆ



あゆは姿・味・香りが良いことから「清流の女王」とよばれており、多くの山々がそびえる

岐阜県では各地に清流があるために、全国でも有数の鮎どころで岐阜県の県魚ともなっています。

別名「香魚」ともいわれる理由は、あゆが餌にしている藻のためで、川ごとに異なる藻を食べているために

産地によって香りが違い、水のきれいな上流で育ったあゆはより良い香りをもっています。

### ◆今月の魚◆

<骨を外して食べる魚>

2日(火)あゆ

<切り身の魚>

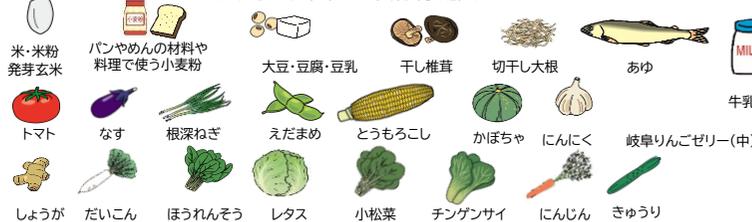
7日(金)あじ

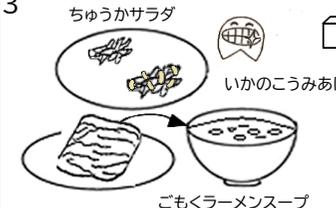
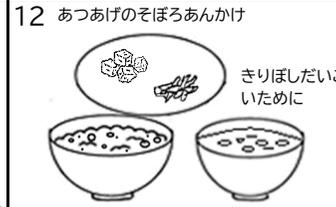
<丸ごと食べる魚>

8日(月)ししゃも

12日(金)味付け小魚

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



月	火	水	木	金
				
<p>1</p> <p>ちくわのいそべあげ</p>  <p>すのもの</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ぶたじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>2</p> <p>あゆのしおやし</p>  <p>にびたし</p> <p>スイカ</p> <p>あまのかわじる</p> <p>【主食】 えだまめひじきごはん</p>	<p>3</p> <p>ちゅうかサラダ</p>  <p>いかのこみあげ</p> <p>ごもラーメンスープ</p> <p>【主食】 いっしょくラーメン</p>	<p>4</p> <p>ぶたにくのこくとうやし</p>  <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>かきたまじる (じよきよしよく)</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>5</p> <p>ごほうのサラダ</p>  <p>ポテトグラタン</p> <p>【主食】 コッパン レタススープ</p>
<p>8</p> <p>ししゃものからあげ</p>  <p>えだまめのしおゆで</p> <p>はんぺんとだいごんのにも</p> <p>【主食】 はつがげんまいわかめごはん</p>	<p>9</p> <p>レタスのサラダ</p>  <p>あじのトマトソースかけ (たれべつづけ)</p> <p>▲パンプキンとうにゅうポタージュ(ノンミルク)</p> <p>【主食】 くろしよくパン</p>	<p>10</p> <p>ナムル</p>  <p>はるまき</p> <p>はつぼうさい</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>	<p>11</p> <p>とうもろこし</p>  <p>シュガービーンズ</p> <p>なつやさいチキンカレー (じよきよしよく)</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>12</p> <p>あつあげのそぼろあんかけ</p>  <p>きりほしだいごんのいために</p> <p>ごもくる</p> <p>【主食】 うまみごはん</p>
<p>15</p> <p>うみ</p> <p>海の日</p> <p>ひ</p>	<p>16</p> <p>みずなのサラダ</p>  <p>ウィンナーのてっばんやし</p> <p>▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)</p> <p>【主食】 こがたコッパン</p>	<p>17</p> <p>あげどうふのわふうあんかけ (たれべつづけ)</p>  <p>ぶたにくとだいごんのたきあわせ</p> <p>なすのみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>18</p> <p>とりにくのうめだれかけ (たれべつづけ)</p>  <p>ひじきのいために</p> <p>とうがんじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>19</p> <p>あんにとどうふ(じよきよしよく)</p>  <p>ピビンバのぐ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>
				

令和6年7月予定献立表

食育センター 養正調理場

日 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楽しみましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	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
1月	むぎごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる ぶどうゼリー	※焼き竹輪 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん キャベツ 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ジャがいも ※ぶどうゼリー	※なたね油
2火	えだまめひじきごはん	あゆのおしおやき	にびたし あまのがわじる スイカ(幼小) ぎふりんごゼリー(中)	鶏肉 ※あゆ ※油揚げ ※星型かまぼこ ※フレーク節	※ひじき ※牛乳	にんじん こまつな オクラ	※冷凍えだまめ はくさい だいこん 干し椎茸 ※スイカ(幼小)	米 麦 ※上白糖 ※そうめん ※ぎふりんごゼリー(中)	※なたね油
3水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	いかのこうみあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳	テンゲンサイ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ ※千切きくらげ 根深ねぎ きゅうり	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ
4木	むぎごはん	ぶたにくのこくとうやき	ゴーヤチャンプルー かきたまじる スイカ(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※半月スライスちくわ ※かつお削り節 ※冷凍液卵 ※ほぐしささみ ※フレーク節	※牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ にがうり だいこん えのきたけ ※スイカ(中)	※麦ごはん ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
5金	コッペパン	ポテトグラタン	ごぼうのサラダ レタススープ	※オイルツナ 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳 ※粉チーズ	みずな	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 ごぼう ※冷凍コーン だいこん レタス	※コッペパン ※エルボマカロニ ジャがいも ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ
8月	はつがげんまいわかめごはん	ししゃものからあげ	はんぺんとだいこんのもの えだまめのしおゆで	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレーク節	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※ししゃも	にんじん	だいこん ごぼう しょうが 枝豆	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※つきこんやく ※上白糖	※なたね油
9火	くろしよくパン	あじのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲パンプキンとうにゅう ポタージュ(ノンミルク)	※あじ ※豆乳	※牛乳	※トマト水煮 トマト ※かぼちゃペースト かぼちゃ角切り パセリ	レタス きゅうり たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ジャがいも ※上新粉	※なたね油 ※青じそドレ
10水	はつがげんまいごはん	はるまき	ナムル はっぼうさい	※はるまき 豚肉 ※いか短冊	※牛乳	にんじん パプリカ赤 テンゲンサイ	きゅうり だいこん しょうが ※千切きくらげ キャベツ ※たけのこ水煮 たまねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油
11木	なつやさいチキンカレーライス (むぎごはん・ なつやさいチキンカレー)	シュガービーンズ	とうもろこし	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが ※カットコーン	※麦ごはん ジャがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター
12金	うまみごはん	あつあげの そぼろあんかけ	きりぼしだいこんのいために ごもくじる	※かつお削り節 ※冷凍厚揚げ 豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉 ※フレーク節	※味付け小魚 ※塩昆布 ※牛乳	※冷凍さやいんげん にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ 県産切干大根 たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 麦 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※白ごま ※なたね油
16火	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) こがたコッペパン	ウィンナーの てっぱんやき	みずなのサラダ れいとうみかん	※オイルツナ ※ウィンナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー トマト みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー しょうが にんにく だいこん きゅうり ※冷凍みかん	※小型コッペパン ※スパゲッティ	※なたね油 ※ごまドレ
17水	むぎごはん	あげどうふの わふうあんかけ	ぶたにくとだいこんのたきあわせ なすのみそじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※フレーク節 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ビーマン にんじん ※冷凍さやいんげん	えのきたけ だいこん 根深ねぎ なす たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
18木	むぎごはん	とりにくのうめだれかけ	ひじきのいために とうがんじる	鶏肉 ※半月スライスちくわ ※油揚げ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	※冷凍さやいんげん にんじん みつば オクラ	しょうが ※梅漬 とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★19金	ピビンバ (はつがげんまいごはん・ピビンバのく)		はるさめスープ あんにんどうふ	牛肉 ※ほぐしささみ	※牛乳	ほうれんそう にんじん なら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※バイシロップ漬け ※みかんシロップ漬け たまねぎ ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※春雨 ※杏仁豆腐	※なたね油

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。

<<2024年7月分 学校給食 献立及び材料表>>

(小学校) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	7月1日月	7月2日火	7月3日水	7月4日木	7月5日金	7月8日月	7月9日火
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	えだまめひじきごはん	いっしょくラーメン	むぎごはん	コッパパン	はつがげんまいわかめごはん	くろしやくパン
	※麦ごはん 88	米 69.76	※一食ラーメン 200	※麦ごはん 88	※コッパパン 55	米 78.4	※黒食パン 55
	牛乳	麦 10.24	牛乳	牛乳	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳
	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※わかめごはんの素 1	※牛乳 206
	ちくわのいそべあげ	※食塩 0.35	ごもくラーメンスープ	ぶたにくのこくとうやき	ポテトグラタン	※酒 1	あじのトマトソースかけ
	※焼き竹輪 25	※冷凍えだまめ 10	豚肉 10	豚肉 50	※オイルツナ 20	※食塩 0.3	※あじ 50
	※青のり粉 0.25	鶏肉 5	しょうが 1	※しょうゆ 1	にんにく 0.3	水 96	塩コショウ 0.03
	※小麦粉 6	※ひじき 0.6	にんにく 0.5	※酒 2	※エルボマカロニ 2	牛乳 206	※白ワイン 1.5
	※なたね油 4	にんじん 10	チンゲンサイ 20	しょうが 0.8	じゃがいも 30	※牛乳 206	※なたね油 1
	すのもの	※しょうゆ 3.5	キャベツ 20	にんにく 0.3	たまねぎ 25	ししゃものからあげ	たれべつづけ
	だいこん 25	※みりん 1	※メンマ 10	※なたね油 0.5	※マッシュルーム水煮 10	※ししゃも 34	※トマト水煮 10
	キャベツ 10	※上白糖 0.5	※千切きくらげ 0.3	※黒砂糖 1.5	※小麦粉 2.5	※でん粉 2	トマト 5
	※わかめ 0.5	※なたね油 0.6	根深ねぎ 10	※上白糖 0.1	※有塩バター 2.5	※上新粉 1	※ウスターソース 0.5
	※酢 1.5	水 84	※白湯ラーメンスープの素 7	※酒 2	※牛乳 20	※なたね油 4	※ケチャップ 4
	※上白糖 0.8	牛乳 206	※鶏ガラスープ 0.5	※しょうゆ 1.2	※パン粉 1	はんぺんとだいこんのもの	※上白糖 0.1
	※しょうゆ 0.5	※牛乳 206	※しょうゆ 0.1	※でん粉 0.2	※粉チーズ 3	※小玉はんぺん 30	塩コショウ 0.05
	ぶたじる	あゆのしおやき	※ごま油 0.2	水 5	※白ワイン 0.5	だいこん 40	水 3
	豚肉 10	※あゆ 60	塩コショウ 0.1	ゴーヤチャンプルー	※洋風スープの素 0.3	にんじん 20	レタスのサラダ
	ごぼう 20	※食塩 0.2	水 120	※冷凍角切り豆腐 20	塩コショウ 0.2	ごぼう 22	レタス 30
	にんじん 15	※しょうゆ 0.5	いかにこうみあげ	※半月スライスちくわ 5	※なたね油 1	※つきこんにやく 20	きゅうり 20
	じゃがいも 15	※なたね油 1	※いか短冊 40	にんじん 5	アルミカップ 1	鶏肉 10	※青じそドレ 5
	※油揚げ 3	にびたし	にんにく 0.2	たまねぎ 10	ごぼうのサラダ	しょうが 0.5	▲パンキンとうにゅうポタージュ(ノンミルク)
	根深ねぎ 10	はくさい 30	しょうが 0.6	にがうり 10	ごぼう 20	※酒 0.5	たまねぎ 40
	※赤みそ 8	こまつな 20	※五香粉 0.02	※液体かつおだし 0.5	みずな 15	※みりん 1	じゃがいも 20
	※煮干し 2	※油揚げ 3	※しょうゆ 0.8	※かつお削り節 0.5	※冷凍コーン 10	※上白糖 2	※かぼちゃペースト 40
	水 80	※液体かつおだし 0.5	※酒 2	※しょうゆ 1	※シーザードレ 4	※しょうゆ 5	かぼちゃ角切り 10
	ぶどうゼリー	※しょうゆ 1	塩コショウ 0.1	※みりん 0.3	レタススープ	※フレーク節 1	パセリ 0.5
	※ぶどうゼリー 60	※上白糖 0.5	※上新粉 3	塩コショウ 0.1	鶏肉 10	水 20	※豆乳 30
		※みりん 0.5	※でん粉 2	※なたね油 0.5	だいこん 15	えだまめのしおゆで	※洋風スープの素 1
		あまのがわじる	かきたまじる	※冷凍液卵 20	レタス 25	枝豆 15	塩コショウ 0.2
		※そうめん 3	ちゅうかサラダ	※冷たい卵 20	※ひよこ豆 10	※食塩 0.2	※なたね油 1
		だいこん 20	ほうれんそう 20	だいこん 20	※しょうゆ 1.5		※上新粉 0.1
		干し椎茸 0.3	にんじん 10	こまつな 10	※コンソメ 0.8		水 80
		オクラ 5	きゅうり 15	※ほぐしささみ 5	塩コショウ 0.1		
		※星型かまぼこ 8	※中華ドレ 5	えのきたけ 10	水 110		
		※白しょうゆ 2		※しょうゆ 1.5			
		※しょうゆ 1		※淡口しょうゆ 1.5			
		※フレーク節 2		※フレーク節 2			
		※食塩 0.1		※でん粉 0.3			
		水 110		※食塩 0.1			
		スイカ(幼小)		水 110			
		※スイカ 70					
	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
664	1.8	617	2.4	600	3	628	1.9
646	2.6	646	2.7	597	2		

日	7月10日水	7月11日木	7月12日金	7月16日火	7月17日水	7月18日木	7月19日金
献立及び材料 (中学年)	はつがげんまいごはん	むぎごはん	うまみごはん	こがたコッパパン	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん
	米 78.4	※麦ごはん 88	米 78.4	※小型コッパパン 30	米 78.4	米 78.4	米 78.4
	発芽玄米 11.6	牛乳	麦 11.6	牛乳	麦 11.6	麦 11.6	発芽玄米 11.6
	水 105	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	牛乳	牛乳	水 105
	牛乳	なつやさいチキンカレー	※食塩 0.2	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳
	※牛乳 206	鶏肉 15	※味付け小魚 2.3	※スパゲッティ 35	あけどうふのわふうあんかけ	※牛乳 206	牛乳
	はるまき	※クローブ 0.02	※白ごま 1.5	※オイルツナ 15	※揚げ出し豆腐 大 65	※牛乳 206	牛乳
	※はるまき 40	※オースパイス 0.02	※かつお削り節 2.3	にんじん 20	※なたね油 5	※牛乳 206	牛乳
	※なたね油 4	※タイム 0.02	※しょうゆ 1.5	たまねぎ 40	たれべつづけ	※牛乳 206	牛乳
	ナムル	たまねぎ 40	※三温糖 1.5	※マッシュルーム水煮 10	えのきたけ 8	※牛乳 206	牛乳
	にんじん 10	にんじん 20	※上白糖 1	セロリー 2	ピーマン 3	※牛乳 206	牛乳
	きゅうり 10	じゃがいも 20	※酢 1.5	しょうが 0.5	にんじん 5	※牛乳 206	牛乳
	だいこん 25	かぼちゃ 10	※みりん 1.5	にんにく 0.3	※しょうゆ 1.5	※牛乳 206	牛乳
	※上白糖 1	なす 20	※酒 1	※なたね油 1	※液体かつおだし 0.2	※牛乳 206	牛乳
	※しょうゆ 1	トマト 20	※塩昆布 1	※洋風スープの素 1	※みりん 1	※牛乳 206	牛乳
	※ごま油 0.4	ピーマン 5	水 96	※ケチャップ 10	※上白糖 0.5	※牛乳 206	牛乳
	※酢 2	※なたね油 1	牛乳 206	※トマトピューレー 10	※でん粉 0.3	※牛乳 206	牛乳
	はつぼうさい	にんにく 0.5	※牛乳 206	トマト 10	水 10	※牛乳 206	牛乳
	豚肉 25	しょうが 1	あつあげのそぼろあんかけ	※ウスターソース 1.5	ぶたにくとだいこんのたきあわせ	※牛乳 206	牛乳
	※しょうゆ 1	※小麦粉 5	※冷凍厚揚げ 50	塩コショウ 0.1	豚肉 8	※牛乳 206	牛乳
	しょうが 1	※有塩バター 5	※なたね油 0.5	水 40	だいこん 35	※牛乳 206	牛乳
	※酒 2	※カレー粉 0.6	豚肉 12	ウィンナーのてっぱんやき	※冷凍さやいんげん 2	※牛乳 206	牛乳
	※いか短冊 15	※チーズ 3	しょうが 0.3	※ウィンナー 27	※なたね油 0.5	※牛乳 206	牛乳
	※でん粉 0.3	※洋風スープの素 1	根深ねぎ 3	※なたね油 0.2	※しょうゆ 1.5	※牛乳 206	牛乳
	※千切きくらげ 0.3	※しょうゆ 3	※しょうゆ 1.5	みずなのサラダ	※上白糖 0.3	※牛乳 206	牛乳
	キャベツ 25	※ウスターソース 4	※酒 1	みずな 20	※みりん 1	※牛乳 206	牛乳
	※たけのこ水煮 15	※ケチャップ 5	※上白糖 1	だいこん 18	※フレーク節 1	※牛乳 206	牛乳
	たまねぎ 25	※牛乳 20	※みりん 0.7	きゅうり 10	※酒 1	※牛乳 206	牛乳
	パプリカ赤 3	※ロリエ 0.01	※でん粉 0.3	※ごまドレ 5	水 60	※牛乳 206	牛乳
	チンゲンサイ 20	塩コショウ 0.1	水 30	れいとうみかん	なすのみそじる	※牛乳 206	牛乳
	※酒 1	水 60	きりほしだいこんのいために	※冷凍みかん M 80	にんじん 10	※牛乳 206	牛乳
	※中華スープの素 0.5	シュガービーンズ	県産切干大根 4		根深ねぎ 10	※牛乳 206	牛乳
	※しょうゆ 4	大豆 12	※冷凍さやいんげん 3		みつば 22	※牛乳 206	牛乳
	※でん粉 2	※なたね油 1	にんじん 10		たまねぎ 20	※牛乳 206	牛乳
	※なたね油 1	※上白糖 4	※半月スライスちくわ 10		※わかめ 0.3	※牛乳 206	牛乳
	水 30	水 1.2	※上白糖 0.5		※煮干し 2	※牛乳 206	牛乳
		どうもろこし	※みりん 1		※赤みそ 4	※牛乳 206	牛乳
		※カットコーン 35	※しょうゆ 1.5		※白みそ 4	※牛乳 206	牛乳
			※液体かつおだし 0.3		※食塩 0.1	※牛乳 206	牛乳
			※なたね油 0.5		※だしこんぶ 2	※牛乳 206	牛乳
			ごもくじる		※でん粉 0.2	※牛乳 206	牛乳
			鶏肉 8		水 110	※牛乳 206	牛乳
			たまねぎ 20			※牛乳 206	牛乳
		えのきたけ 10			※牛乳 206	牛乳	
		ごぼう 20			※牛乳 206	牛乳	
		こまつな 10			※牛乳 206	牛乳	
		※フレーク節 2			※牛乳 206	牛乳	
		※白しょうゆ 1.8			※牛乳 206	牛乳	
		※しょうゆ 1			※牛乳 206	牛乳	
		※食塩 0.1			※牛乳 206	牛乳	
		水 110			※牛乳 206	牛乳	
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
652	1.8	722	1.8	667	2.3	589	2.3
604	1.7	569	1.9	594	1.5		

\*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、中学年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。