



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 Tel.29-1662

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 笠原中学校 43-4165



給食から、どんなことを学びましたか？



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさん思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身の魚>
11日(火)さわら
<丸ごと食べる魚>
7日(金)味付け小魚



トマトの生産者さん取材しました！



3月の給食では、多治見市で生産されたトマトを使用する予定です。トマトの生産者さんを訪問し、おいしいトマトを育てるための工夫や苦労についてお話を伺いました。



トマトは土の入ったポットで育てています。日光がよく当たるように余分な葉をとったり、茎がよく伸びるように、わき芽をとったりして手入れをします。



水やりや施肥(肥料)は機械が行ってくれますが、トマトの様子をみながら、どれくらいの量にするかの調整が必要なため、毎日研究しながら量を決めています。

一般的にトマトは青いうちに収穫して市場に出荷しますが、岩原農園では赤くなって完熟の状態で収穫するため、みずみずしくて甘味やうま味の強いトマトを味わうことができます。



たじっこ給食(トマト)の日
献立:『鶏肉のたじみトマトソース』
食育センター・養正調理場 3月5日(水)
昭和調理場・北栄調理場・滝呂小・池田小 3月7日(金)



農家さんからのメッセージ
おいしく食べてくれると
うれしいです。

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

ピザトースト

- 【材料】 5人分
- ☆玉ねぎ 1/3個
 - ☆ベーコン 3~4枚
 - ☆ピーマン 1個
 - ☆マッシュルーム水煮 40g
 - ☆トマト水煮 40g
 - ☆ケチャップ 大さじ2
 - ☆チリソース 小さじ1.5
 - ☆ウスターソース 小さじ2
 - ☆ピザ用チーズ 100g
 - ☆食パン 5枚
 - ☆炒め油、塩コショウ 適量

《下準備》

玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム水煮は薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。☆の調味料は合わせておく。

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めたらマッシュルームを加える。火が通ったら、調味料を入れて2~3分煮込む。塩コショウで味を調える。
- ②食パンに①のソースを塗り、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンをのせる。
- ③オーブンでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

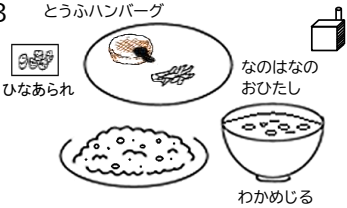
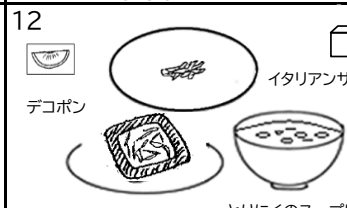
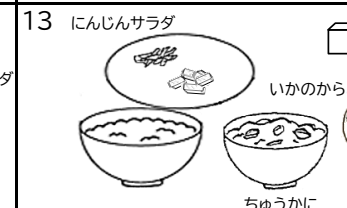
チリソースがない場合は、ケチャップを増やしてください。ピザソースは多めに作って冷凍しておくこともできます。具は家庭にあるものや、お好みで変えていただいても作れます。



令和7年3月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				
3 とうふハンバーグ  ひなあられ なののはなのおひたし わかめじる 〔主食〕 ごもちらし(きざみのり)	4 チンゲンサイのサラダ  チョコタフィ カレーシチュー(じょきょしゅく) 〔主食〕 むぎごはん	5 レタスとさつまいものサラダ  とりにくの たじみトマトソース (たれべつづけ) ▲パンクンスープ(ノンミルク) 〔主食〕 くろしよくパン	6 えびのてんぷら  こまつなの いためもの かきたまじる(じょきょしゅく) 〔主食〕 むぎごはん(ひじきのつくだに)	7 こざかなのごまがらめ  はるさめの あえもの あつあげとさといものそばろに 〔主食〕 ゆかりごはん
10 ぶたにくのおろしかけ(たれべつづけ)  とりにくとれんこんの いために しろみそる 〔主食〕 むぎごはん	11 さわらのしおこうじやき  ブロッコリーの おかかあえ さわにわん 〔主食〕 たじこごはん(あじつけのり)	12 デコボン  イタリアンサラダ とりにくのスープに 〔主食〕 ピザトースト	13 にんじんサラダ  いかのからあげ ちゅうかに 〔主食〕 むぎごはん	14 ▲かきあげ(ノンエッグ)  つぼづけあえ ぶたじる 〔主食〕 もちげんまいごはん
17 てづくりチーズいりコロッケ(たれべつづけ)  きんぴら なめこのみそる 〔主食〕 むぎごはん	18 ほうれんそうのサラダ  ウインナーの てっばんやき ▲ミートスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 こがたくろコッペパン	19 ★ ナムル  かんこくふう やきにく にらのスープ 〔主食〕 むぎごはん	20 しゅんぶん ひ 春分の日	
24 ちくわのカレーあげ  ひじきのいために のっぺいじる 〔主食〕 むぎごはん				

令和7年3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しましょう)							
		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		
曜 日	しゅしよく	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
	3月 ごもくちらし (きざみのり)	とうふハンバーグ	なのはなのおひたし わかめじる ひなあられ(幼小) からすみ(中)	鶏肉 ※豆腐ハンバーグ ※かまぼこ ※あさり冷凍	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ ※一食きざみのり	にんじん なばな	干し椎茸スライス れんこん ごぼう ※紅しょうが しょうが だいこん はくさい 根深ねぎ キャベツ ※冷凍コーン	米 ※上白糖 ※でん粉 ※からすみ(中) ※ひなあられ(幼小)	※なたね油
		4火 カレーライス (むぎごはん・ カレーシチュー)	チョコタフィ	チンゲンサイのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖
	5水 くろしよくパン	とりにくのたじみ トマトソース	レタスとさつまいものサラダ ▲パンブキンスープ(ノンミルク)	鶏肉 ※豆乳	※牛乳	姫町のトマトジュース トマト にんじん かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ	にんにく レタス たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉 さつまいも ※上新粉	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
	6木 むぎごはん(幼小) (ひじきのつくだに(幼小)) あずきごはん(中) (ごましお(中))	えびのてんぷら	こまつなのいためもの かきたまじる おいおいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※オイルツナ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレック節	※牛乳 ※ひじきの佃煮(幼小)	こまつな みつば	もやし たまねぎ 干し椎茸スライス ※たけのこ水煮	※麦ごはん(幼小) 米(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
		7金 ゆかりごはん	こざかなのごまがらめ	あつあげとさといものそぼろに はるさめのあえもの	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※味噌汁 小魚	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	しょうが はくさい	米 麦 ※つきこんにやく 里芋 ※上白糖 ※春雨
	10月 むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	とりにくとれんこんのいために しろみそする	豚肉 鶏肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが だいこん れんこん えのきたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
		11火 たじっこごはん (あじつけのり)	さわらのしおこうじやき	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん	※さわら ※かつお削り節 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※味噌汁のり	ブロッコリー	しょうが きゅうり ※冷凍コーン ごぼう だいこん 干し椎茸スライス 根深ねぎ	米 ※塩こうじ ※上白糖
	12水 ピザトースト	とりにくのスープに	イタリアンサラダ デコボン	※ベーコン 鶏肉 ※金時豆	※牛乳 ※チーズ	ピーマン ※カットトマト にんじん かぶの葉 みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 白かぶ キャベツ だいこん ※デコボン	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ
		13木 むぎごはん	いかのからあげ	ちゅうかに にんじんサラダ	※いか短冊 ※なると 豚肉	※牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ※たけのこ水煮 干切きくらげ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖
	14金 もちげんまいごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	つぼづけあえ ぶたじる	※大豆水煮 ※半月スライスちくわ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※くきわかめ ※煮干し	かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け はくさい ごぼう 根深ねぎ	米 もち玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油
		17月 むぎごはん	てづくり チーズいりコロッケ	きんぴら なめこのみそする	牛肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※チーズ ※脱脂粉乳 ※煮干し	にんじん ※冷凍さやいんげん	たまねぎ ごぼう なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉 ※上白糖 ※糸こんにやく
	18火 ▲ミートスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン	ウインナーの てっぱんやき	ほうれんそうのサラダ	豚肉 牛肉 ※粒状大豆 ※ウインナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー ※カットトマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく れんこん	※小型黒コッペパン ※スパゲッティ ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ
		19水 むぎごはん	かんこくふうやきにく	ナムル にらのスープ おいものだいふく(中)	豚肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳 ※わかめ	みずな にら	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん 大豆もやし キャベツ ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖 ※お芋の太福(中)
	21金 あずきごはん(幼小) (ごましお(幼小)) むぎごはん(中) (わかめふりかけ(中))	あげどうふの あまみそかけ	ブロッコリーのあえもの はなふのすましじる おいおいゼリー(幼) おいおいデザート(小)	※あずき水煮(幼小) ※揚げ出し豆腐 ※赤みそ 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※わかめふりかけ(中)	ブロッコリー にんじん みつば	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※型抜きふ ※お祝いゼリー(幼) ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
		24月 むぎごはん	ちくわのカレーあげ	ひじきのいために のっぺいじる	※焼き竹輪 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※ひじき	※冷凍さやいんげん にんじん	※冷凍コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※でん粉
	25火 オムライス (トマトピラフ・うすやきたまご・きのこソース)		ごぼうのサラダ ミートボールのポトフ	※うすやきたまご ※ベーコン ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー パプリカ赤	まいりたけ しめじ はくさい たまねぎ カリフラワー ごぼう レタス	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ

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3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	3月3日月	3月4日 火	3月5日 水	3月6日 木	3月7日 金	3月10日月	3月11日 火	3月12日 水			
献立及び材料 (中学年)	ごもくちらし	むぎごはん	くろしよくパン	むぎごはん(幼小)	ゆかりごはん	むぎごはん	たじっごごはん	ピザトースト			
	米 80	※麦ごはん 88	※黒食パン 55	※麦ごはん 88	米 81	米 81	米 90	※食パン 55			
	※上白糖 1.3	牛乳	牛乳	牛乳	麦 9	麦 9	牛乳	たまねぎ 20			
	※米酢 8	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	※牛乳 206	※ベーコン 10			
	※酢 0.1	カレーシチュー	とりにくのたじみトマトソース	えびのてんぷら	※食塩 0.3	※牛乳 206	さわらのしおこうじやき	※マッシュルーム水煮 8			
	※食塩 0.15	じゃがいも 40	鶏肉 50	※えび 30	※ゆかり粉 0.75	ぶたにくのおろしかけ	※さわら 50	ピーマン 8			
	干し椎茸スライス 0.3	たまねぎ 50	塩コショウ 0.1	※酒 2	牛乳	豚肉 45	しょうが 0.5	※カットトマト 8			
	れんこん 8	にんじん 20	※白ワイン 2	※食塩 0.2	※牛乳 206	しょうが 0.5	※塩こうじ 4	※なたね油 0.5			
	ごぼう 8	15	にんにく 0.3	※小麦粉 8	あつあげとさといものそぼろに	※しょうゆ 0.5	※酒 2	塩コショウ 0.1			
	にんじん 5	※なたね油 0.5	※なたね油 1	※なたね油 5	※冷凍厚揚げ 35	※酒 2	※みりん 1	※チリソース 1.5			
	鶏肉 8	にんにく 0.5	たれべつづけ	こまつなのいためもの	※つきこんにゃく 20	※なたね油 1	※なたね油 0.5	※ケチャップ 6			
	※紅しょうが 0.5	しょうが 1	姫町のトマトジュース 10	こまつな 23	里芋 35	たれべつづけ	ブロッコリーのおかかあえ	※ウスターソース 2			
	※しょうゆ 4	※小麦粉 5	トマト 5	もやし 20	にんじん 20	だいこん 18	ブロッコリー 25	※チーズ 17			
	※上白糖 1	※有塩バター 5	※ウスターソース 0.3	※オイルツナ 7	鶏肉 15	※しょうゆ 2	きゅうり 10	牛乳			
	※酒 2	※カレー粉 0.5	※ケチャップ 4	※なたね油 1	しょうが 0.5	※みりん 1	※冷凍コーン 8	※牛乳 206			
	牛乳	※チーズ 2	※上白糖 0.1	※液体かつおだし 0.3	※冷凍さやいんげん 5	※上白糖 0.05	※みりん 0.5	とりにくのスープに			
	※牛乳 206	※洋風スープの素 1	※バジル 0.02	※しょうゆ 1.2	※フレーク節 1.5	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	鶏肉 30			
	豆腐ハンバーグ	※しょうゆ 3	塩コショウ 0.05	※上白糖 0.2	※みりん 1	※でん粉 0.2	※しょうゆ 1.5	じゃがいも 30			
	※豆腐ハンバーグ(花型)60g	※ウスターソース 4	※でん粉 0.2	※みりん 0.5	※酒 2	水 5	※かつお削り節 0.3	白かば 20			
	※なたね油 1.5	※ケチャップ 5	水 3	かきたまじる	※しょうゆ 4.5	とりにくとれんこんのいために	さわにわん	キャベツ 25			
	しょうが 0.2	※牛乳 20	レタスとさつまいものサラダ	※梅形かまぼこ 10	※上白糖 1	れんこん 25	※糸かまぼこ 10	にんじん 15			
	※しょうゆ 1.2	※オールスパイス 0.02	さつまいも 30	たまねぎ 20	※なたね油 1	にんじん 8	ごぼう 20	※なたね油 0.5			
	※みりん 1	※クローブ 0.02	にんじん 5	※冷凍液卵 18	水 40	鶏肉 15	だいこん 20	かぶの葉 3			
	※上白糖 0.1	※ナツメグ 0.02	レタス 15	干し椎茸スライス 0.2	こさかなのごまからめ	しょうが 0.3	干し椎茸スライス 0.3	※洋風スープの素 0.8			
	※でん粉 0.3	※ロリエ 0.01	※ノンエッグマヨネーズ 5	※たけのこ水煮 5	※味付け小魚 5	※液体かつおだし 0.2	根深ねぎ 10	※しょうゆ 1			
	水 6	塩コショウ 0.1	▲パンパキンスープ(ノンミルク)	みつば 5	※なたね油 0.05	※みりん 1	※糸こんぶ 0.3	※ロリエ 0.01			
	わかめじる	水 50	かぼちゃペースト 30	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 0.6	※しょうゆ 1.5	※だしこんぶ 2	塩コショウ 0.1			
	※かまぼこ 10	チョコタフィ	かぼちゃ 30	※淡口しょうゆ 2	※上白糖 0.9	※上白糖 0.3	※しょうゆ 0.5	水 40			
	※わかめ 0.5	大豆 12	たまねぎ 40	※フレーク節 2	※酒 0.6	※一味唐辛子 0.01	※白しょうゆ 2.5	イタリアンサラダ			
	※あさり 冷凍 10	※なたね油 1	※豆乳 40	※食塩 0.1	※白ごま 0.4	※なたね油 0.5	※食塩 0.1	だいこん 30			
	だいこん 10	※上白糖 4	パセリ 0.3	※でん粉 0.2	水 0.09	しろみそじる	水 90	みずな 10			
	はくさい 20	※ココア 0.6	※洋風スープの素 1	水 110	はるさめのあえもの	じゃがいも 15	あじつけのり	※金時豆 10			
	根深ねぎ 5	水 1.2	塩コショウ 0.1	ひじきのつくだに	ほうれんそう 20	えのきたけ 8	※味付けのり 1.5	※イタリアンドレ 4			
	※だしこんぶ 2	チンゲンサイのサラダ	※なたね油 0.2	※ひじきの佃煮 8	※春雨 4	たまねぎ 25		デコボン			
	※みりん 0.3	きゅうり 10	※上新粉 0.3		はくさい 20	※油揚げ 3		※デコボン 40			
	※しょうゆ 0.5	だいこん 10	水 70		※和風ドレ 4	根深ねぎ 10					
	※白しょうゆ 2.2	チンゲンサイ 25				※白みそ 8					
	※食塩 0.1	※青じそドレ 4				※煮干し 2					
	水 110					水 110					
	なのはなのおひたし										
	キャベツ 15										
	なばな 20										
	※冷凍コーン 10										
	※上白糖 0.3										
	※みりん 1										
	※しょうゆ 1.5										
	ひなあられ(幼小)										
	※ひなあられ 5										
	きざみのり										
	※一食きざみのり 0.3										
	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			
中学年	619 2.8	700 1.8	693 1.9	642 2.3	609 2.1	631 1.9	596 1.8	604 3			

日	3月13日 木	3月14日 金	3月17日 月	3月18日 火	3月19日 水	3月21日 金	3月24日 月
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	こがたくろコッパパン	むぎごはん	あずきごはん(幼小)	むぎごはん
	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※小型黒コッパパン 30	米 81	米 80	※麦ごはん 88
	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	※あずき水煮 16	牛乳
	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※食塩 0.2	※牛乳 206
	※牛乳 206	※牛乳 206	てづくりチーズいりコロッケ	▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)	※牛乳 206	※酒 1	ちくわのカレーあげ
	いかのからあげ	▲かきあげ(ノンエッグ)	じゃがいも 45	※スパゲッティ 35	かんこくふうやきにく	牛乳	※焼き竹輪 25
	※いか短冊 38	※大豆水煮 12	たまねぎ 20	豚肉 10	豚肉 50	※牛乳 206	※食塩 0.05
	しょうが 0.6	※半月スライスちくわ 8	牛肉 10	牛肉 10	※酒 2	あげどうふのあまみそかけ	※カレー粉 0.25
	にんにく 0.3	※くきわかめ 0.2	塩コショウ 0.1	※粒状大豆 2	※しょうゆ 1.2	※揚げ出し豆腐 大 65	※小麦粉 7
	※酒 2	かぼちゃ 20	※オールスパイス 0.01	※オールスパイス 0.02	しょうが 0.5	※なたね油 6	※ベーキングパウダー 0.1
	※しょうゆ 0.8	たまねぎ 30	※ナツメグ 0.01	※クローブ 0.02	にんにく 0.2	たれべつづけ	※なたね油 5
	塩コショウ 0.1	※食塩 0.2	※しょうゆ 0.8	※ナツメグ 0.02	※なたね油 1	※赤みそ 4	ひじきのいために
	※でん粉 3	※小麦粉 15	※チーズ 4	※ロリエ 0.01	※しょうゆ 2	※みりん 1	※ひじき 1.8
	※上新粉 3	※ベーキングパウダー 0.2	※脱脂粉乳 2.5	にんじん 20	※上白糖 1	※酒 1	※オイルツナ 12
	※なたね油 5	※なたね油 5	※小麦粉 3	たまねぎ 60	※酒 1	※上白糖 1.5	※冷凍コーン 10
	ちゅうかに	つぼづけあえ	※パン粉 10	エリンギ 15	※コチジャン 1	水 3	※冷凍さやいんげん 5
	※なると 15	だいこん 25	※なたね油 5	しょうが 1	※豆板醤 0.01	※でん粉 0.3	※しょうゆ 1.5
	豚肉 20	きゅうり 12	たれべつづけ	にんにく 0.5	根深ねぎ 3	ブロッコリーのあえもの	※みりん 1
	しょうが 1	※つぼ漬け 8	※ケチャップ 3	※なたね油 0.5	水 5	ブロッコリー 20	※上白糖 0.5
	にんにく 0.5	※酢 0.8	※ウスターソース 1.5	※豆乳クリームバター 1	ナムル	キャベツ 12	※なたね油 0.3
	※なたね油 0.5	※上白糖 0.3	※でん粉 0.2	※洋風スープの素 1	だいこん 20	にんじん 10	のっぺいじる
	たまねぎ 30	ぶたじる	※上白糖 0.1	※ケチャップ 13	みずな 10	※しょうゆ 1.5	里芋 15
	もやし 20	豚肉 20	水 5	※トマトピューレー 10	大豆もやし 15	※上白糖 0.8	ごぼう 10
	はくさい 30	にんじん 5	きんぴら	※カットマト 10	※上白糖 0.8	※みりん 0.5	にんじん 5
	※たけのこ水煮 10	里芋 15	ごぼう 25	※ウスターソース 5	※しょうゆ 1.5	はなふのすましじる	だいこん 15
	チンゲンサイ 10	はくさい 10	にんじん 10	※しょうゆ 0.5	※ごま油 0.4	※型抜きふ	鶏肉 10
	千切きくらげ 0.2	ごぼう 15	※冷凍さやいんげん 5	※上新粉 0.5	※酢 1.5	鶏肉 15	根深ねぎ 10
	※中華スープの素 1	※板こんにゃく 5	※糸こんにゃく 5	塩コショウ 0.1	にちのスープ	たまねぎ 20	※フレーク節 2
	※上白糖 0.1	根深ねぎ 5	※みりん 1	※上白糖 0.1	※わかめ 0.5	えのきたけ 10	※しょうゆ 1.5
	※しょうゆ 4	※赤みそ 8	※しょうゆ 1.5	水 70	キャベツ 20	みつば 5	※淡口しょうゆ 2
	※ごま油 0.5	※煮干し 2	※上白糖 0.3	ウインナーのてっぱんやき	にら 8	※だしこんぶ 2	※みりん 1
	※酒 1	水 110	※一味唐辛子 0.01	※ウインナー 27	※たけのこ水煮 8	※みりん 0.3	※食塩 0.1
	塩コショウ 0.1		※なたね油 1	※なたね油 0.2	※ほぐしささみ 10	※しょうゆ 0.5	※でん粉 0.2
	※でん粉 1		なめこのみそじる	ほうれんそうのサラダ	※しょうゆ 1	※白しょうゆ 2.5	水 110
	水 30		※冷凍角切り豆腐 20	れんこん 20	※鶏ガラスープ 1	※食塩 0.1	
	にんじんサラダ		なめこ 12	ほうれんそう 25	塩コショウ 0.1	水 110	お祝いデザート(小)
	にんじん 40		はくさい 20	※玉ねぎドレ 4	水 110		※お祝いデザート 35
	パセリ 0.7		根深ねぎ 8				こましお(幼小)
	※棒々鶏ドレ 4		※煮干し 2				※ごま塩 1
			※赤みそ 4				
			※白みそ 4				
			水 110				
	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
中学年	647 2.2	681 1.8	697 2	600 2.5	587 2.2	693 1.7	632 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、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。