



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

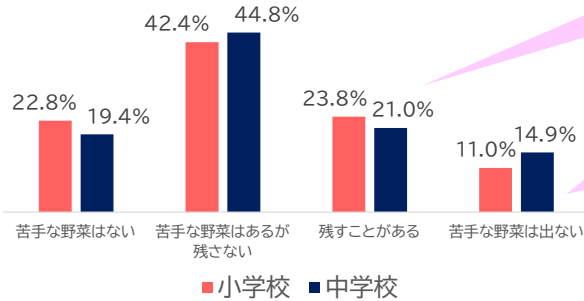


毎日の食事で野菜を食べていますか

多治見市で行っている「食生活アンケート」にて野菜に関する意識調査を行いました。



家で苦手な野菜が出たらどうしていますか



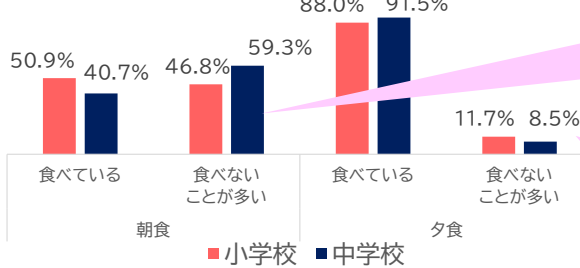
苦手な野菜は食べずに残してしまうことが分かります。



苦手な野菜は出さないのではなく、味つけや調理法を変えてみるなど食べやすい工夫をしてみましょう



家で野菜料理を食べていますか



朝食では約半数が野菜料理を食べていますが、残りの半数は朝食で野菜を食べていないことが多いようです。

夕食でも10人に1人は野菜料理をほとんど食べていないことから野菜の摂取量不足が考えられます。



自分の体の健康や、食べ物への感謝を意識しながら、調整できる力を養っていきたいと考えています。ご家庭でも野菜摂取への声掛け等、ご協力いただけると幸いです。

◆今月の魚◆

- <切り身・角切りの魚>
- 1日(金)さわら
- 6日(水)たら
- 12日(火)さわら
- 21日(木)めばる
- <丸ごと食べる魚>
- 18日(月)味付け小魚

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



ひな祭り の行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源で季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

東濃地方の行事食「からすみ」

東濃地方では、ひな祭りに子孫繁栄を願って、富士山のような形の「からすみ」を作る習慣があります。米粉と砂糖、塩を混ぜて作られるお菓子で、昔は貴重な砂糖を使うお祝いのお菓子とされていました。



からすみ

野菜をたくさん使った給食メニューを作ってみよう!

お豆とかぼちゃのマヨネーズ焼き



- 【材料】 4人分
- ★まぐろ油漬け 60g
 - ★玉ねぎ 1/2個
 - ★かぼちゃ 160g
 - ★インゲン豆水煮 60g
 - ★マヨネーズ 大さじ3
 - ★にんにく 少々
 - ★コンソメ 少々
 - ★塩コショウ 少々
 - ★いため油 適量

《下準備》

- ①かぼちゃは1cm角の角切りにして、ゆでるかレンジで加熱する。半分はつぶしてペースト状にする。
- ②にんにくはすりおろし、玉ねぎは薄切りにする。
- ③まぐろ油漬けは油をきっておく。

《作り方》

- ①フライパンに炒め油をひき、にんにくを入れ香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしたら、まぐろ油漬け、かぼちゃの角切り、インゲン豆の水煮を加えて軽く炒める。
- ③かぼちゃのペースト、マヨネーズを加え混ぜ合わせ、塩コショウ、コンソメ少々で味を調える。
- ④耐熱容器に入れ、軽く焦げ目がつくまでオーブンで焼く。インゲン豆の水煮は大豆水煮など他の豆にかえていただいてもおいしく作ることができます。



月	火	水	木	金	
					
				1 さわらのてりやき  ひなあられ  なのはなのあえもの  はなふのすましじる  【主食】 ごもくちらし(きざみのり)	
4 れんごんのサラダ  チョコファイ  カレーシチュー  【主食】 むぎごはん	5 やきにく  きりぼしだいこんのいために  しろみそじる  【主食】 はつがげんまいごはん	6 ちゅうかサラダ  たらのこうみあげ  たいわんふうラーメンスープ  【主食】 いっしょくラーメン	7 えびのてんぷら  ブロッコリーのおかかあえ  さわにわん  【主食】 むぎごはん(ひじきのつくだに)	8 ごぼうのソテー  おまめとかぼちゃのマヨネーズやき  レタススープ  【主食】 しょくパン(チョコクリーム)	
11 あんにんどうふ  あげぎょうざ  ▲ちゅうかどんのぐ(ノンエッグ)  【主食】 むぎごはん	12 さわらのしおこうじやき  にんじん きんぴら  みそじる  【主食】 たじっこごはん	13 はるか  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	14 あつあげのごまだれかけ  こまつなのいためもの  わかめじる  【主食】 むぎごはん(かつおふりかけ)	15 レタスサラダ  ココアのもと  トマトのカップオムレツ  やさいスープ  【主食】 コーンライス	
18 もやしのあえもの  こざかなとごぼうのあげがらめ  かんこくふうにくじゃが  【主食】 むぎごはん	19 ▲かきあげ(ノンエッグ)  ひじきのいために  ぶたじる  【主食】 はつがげんまいごはん	20 春分の日		21 めばるのあまみそかけ(たれべつづけ)  だいこんのもの  おいおいデザート  かきたまじる  【主食】 せきはん(ごましお)	22 ほうれんそうのサラダ  ウィナーのてつぱんやき  デコボン  ▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)  【主食】 こがたくろコッパパン
					

3月 予定献立表

食育センター 養正調理場 笠原中学校 笠原小学校

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	
	しゅしゅく	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 金	ごもくちらし (きざみのり)	さわらのてりやき	なのはなのあえもの はなふのすましじる ひなあられ(幼小) からすみ(中)	鶏肉 さわら ※冷凍角切り豆腐 ※フレック節	※牛乳 ※一食ぎざみのり	にんじん みつば 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 キャベツ ※冷凍コーン	米 ※上白糖 ※でん粉 ※型抜ききふ ※からすみ(中) ※ひなあられ(幼小)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
4 月	カレーライス (むぎごはん・ カレーシチュー)	チョコタフィ	れんこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※マーガリン ※青じそドレ
5 火	はつがげんまいごはん	やきにく	きりぼしだいこんのいために しろみそする	豚肉 ※半月スライスちくわ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン 県産切干大根 はくさい えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※はちみつ じゃがいも	※なたね油
6 水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※たら	※牛乳 ※わかめ	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ ※シママ ※干切きくらげ もやし	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※春雨	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ
7 木	むぎごはん(幼小) (ひじきのつくだに幼小) せきはん(中) (ごましお中)	えびのてんぷら	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん おいわいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※糸かつお 豚肉	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※ひじきの佃煮(幼小)	ブロッコリー	キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸スライス 根菜ねぎ	※麦ごはん(幼小) 米(中) もちこめ(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※お祝いデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
8 金	しゅくパン (チョコクリーム)	おまめとかぼちゃの マヨネーズやき	ごぼうのソテー レタススープ	※オイルツナ ※白いんげん豆 ※ほくしきさみ	※牛乳	かぼちゃ ※かぼちゃペースト ピーマン	にんにく たまねぎ ごぼう ※冷凍コーン だいこん レタス エリンギ	※食パン ※チョコクリーム	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用)
11 月	ちゅうかどん (むぎごはん・ ▲ちゅうかどんのぐ (ノンエッグ))	あげぎょうざ	あんにとんどうふ	※ぎょうざ 豚肉 ※いか短冊	※牛乳 ※杏仁豆腐	にんじん チンゲンサイ	しょうが ※干切きくらげ ※たけのこ水煮 はくさい たまねぎ ※ハイシンシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	※麦ごはん ※でん粉	※なたね油
12 火	たじっこごはん	さわらのしおこうじやき	にんじんきんぴら みそする	※さわら 鶏肉 ※油揚げ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※きわかめ ※煮干し	にんじん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 根菜ねぎ	米 ※塩こうじ ※上白糖 里芋	※なたね油
13 水	ピザトースト	とりにくのスープに	イタリアンサラダ はるか	※ベーコン 鶏肉 ※金時豆	※牛乳 ※チーズ	ピーマン ※カットマト 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 ※はるか	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ
14 木	むぎごはん (かつおふりかけ)	あつあげのごまだれかけ	こまつなのいたためもの わかめじる ヨーグルト(中)	※冷凍厚揚げ ※オイルツナ ※糸かまぼこ ※フレック節 ※おかかふりかけ	※牛乳 ※わかめ ※ヨーグルト(中)	こまつな	はくさい ※たけのこ水煮 たまねぎ 根菜ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
15 金	コーンライス	トマトの カップオムレツ	レタスサラダ やさいスープ ココアのもと	※冷凍液卵 ※ベーコン 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ※カットマト トマト パプリカ赤 パセリ	※冷凍コーン ※マッシュルーム水煮 たまねぎ にんにく レタス れんこん はくさい だいこん	米 麦 じゃがいも ※でん粉 ※上白糖 ※ココアの素	※なたね油 ※オリーブ油 ※シーザードレ
18 月	むぎごはん	こざかなとごぼうの あげがらめ	かんこくふうにくじゃが もやしのあえもの	豚肉 ※フレック節	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん ※冷凍さやいんげん チンゲンサイ パプリカ赤	ごぼう にんにく しょうが たまねぎ 大豆もやし	※麦ごはん ※上新粉 ※上白糖 じゃがいも ※糸こんにゃく	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
19 火	はつがげんまいごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ぶたじる	※大豆水煮 ※カットはんぺん 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しいたけ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン だいこん ごぼう 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
21 木	せきはん(幼小) (ごましお幼小) むぎごはん(中) (なっとう中)	めばるのあまみそかけ	だいこんのもの かきたまじる おいわいゼリー(幼) おいわいデザート(小)	※あずき水煮(幼小) ※めばる ※白みそ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレック節 鶏肉 ※納豆(中)	※牛乳	みつば こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	米(幼小) もちこめ(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いゼリー(幼) ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
22 金	▲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 デコボン	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 ※カットマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん きゅうり ※デコボン	※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
25 月	カレーピラフ	てづくり チーズいりコロッケ	ブロッコリーのソテー キャベツのスープ	牛肉 鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※脱脂粉乳	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	※ドライミックスカレー たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ セロリー にんにく	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※オリーブ油

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 笠原小学校

(単位:グラム)

日	3月1日 金	3月4日 月	3月5日 火	3月6日 水	3月7日 木	3月8日 金	3月11日 月	3月12日 火
献立	ごもくちらし	むぎごはん	はつがげんまいごはん	ラーメン	むぎごはん(幼小)	しょくパン	むぎごはん	たじっこごはん
材料	米 70 ※上白糖 1.2 ※米酢 7 ※酢 0.1 ※食塩 0.3 干し椎茸スライス 1 れんこん 10 ごぼう 10 にんじん 8 鶏肉 8 ※紅しょうが 0.5 ※しょうゆ 4 ※上白糖 2 ※酒 2 ※牛乳 206 ※小麦粉 206 ※マーガリン 5 ※カレー粉 0.5 ※チーズ 2 ※洋風スープの素 1 ※しょうゆ 3 ※ウスターソース 4 ※ケチャップ 1 ※しょうゆ 1 ※酒 2 ※なたね油 0.5 ※しょうゆ 1.2 ※みりん 1 ※上白糖 0.3 ※でん粉 0.3 水 6 はなふのすましじる 大豆 12 ※型抜き 2 ※冷凍角切り豆腐 20 だいこん 20 はくさい 20 みつば 5 ※フレーク節 2 ※みりん 0.3 ※しょうゆ 0.5 ※白しょうゆ 2.5 ※食塩 0.1 水 110 なののはなのあえもの キャベツ 15 なばな 20 ※冷凍コーン 10 ※白ごま 0.5 ※白すりごま 1 ※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 ※一食ざみのり 0.3 エネルギー 塩分 608 2.8	米 88 牛乳 206 カレーシチュー 206 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 20 豚肉 15 ※なたね油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 1 ※小麦粉 5 ※マーガリン 5 ※カレー粉 0.5 ※チーズ 2 ※洋風スープの素 1 ※しょうゆ 3 ※ウスターソース 4 ※ケチャップ 1 ※しょうゆ 1 ※酒 2 ※オールスパイス 0.02 ※クローブ 0.02 ※ナツメグ 0.02 ※ロリエ 0.01 塩コショウ 0.1 水 50 チヨコタフィ 1 大豆 12 ※なたね油 1 ※上白糖 4 ※ココア 0.6 水 1.2 れんこんのサラダ れんこん 20 みずな 15 きゅうり 10 ※青じそドレ 5 水 110	米 78.4 発芽玄米 11.6 水 105 牛乳 206 ※牛乳 206 やきにく 40 豚肉 2 ※しょうゆ 0.5 塩コショウ 0.1 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ※なたね油 1 たまねぎ 15 ピーマン 5 ※しょうゆ 1 ※上白糖 0.3 ※酒 4 ※酢 0.1 レモン 0.8 ※はちみつ 0.8 きりぼしだいこんのいために 4 県産切干大根 3 ※冷凍さやいんげん 10 にんじん 10 ※半月スライスちくわ 10 ※上白糖 0.5 ※みりん 1 ※しょうゆ 1.5 ※液体かつおだし 0.3 ※なたね油 0.5 しろみそしる 20 はくさい 20 じゃがいも 20 えのきたけ 8 ※油揚げ 3 根深ねぎ 10 ※煮干し 2 ※白みそ 8 水 110	ラーメン 200 牛乳 206 たいわんふうラーメンスープ 206 豚肉 20 しょうが 1 にんにく 0.5 ※しょうゆ 0.2 ※コチジャン 0.1 キャベツ 25 にら 10 ※メンマ 0.3 ※千切きくらげ 0.3 もやし 10 ※醤油ラーメンスープの素 7 ※鶏ガラスープ 0.5 ※コチジャン 0.2 ※豆板醤 0.01 ※ごま油 0.2 塩コショウ 0.1 ※なたね油 0.3 水 120 たらごみあげ 45 ※たら 2 にんにく 0.2 しょうが 0.6 ※五香粉 0.02 ※しょうゆ 0.8 ※酒 2 塩コショウ 0.1 ※上新粉 3 ※でん粉 2 ※なたね油 4 ちゅうかサラダ ※春雨 4 チンゲンサイ 25 ※わかめ 0.5 ※中華ドレ 4	むぎごはん(幼小) 88 牛乳 206 えびのてんぷら 206 ※えび 30 ※酒 2 ※食塩 0.2 ※小麦粉 8 ※なたね油 5 かぼちゃ角切り 25 たまねぎ 20 ブロッコリー 25 ※白いんげん豆 18 ※かぼちゃペースト 15 ※洋風スープの素 0.1 塩コショウ 0.1 ※マヨネーズ(卵不使用) 9 アルミカップ 1 ごぼうのソテー 25 にんじん 15 チンゲンサイ 3 ※酒 1 ※中華スープの素 0.5 塩コショウ 0.1 ※しょうゆ 0.05 ※でん粉 2 ※白みそ 1 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 みそしる 2 里芋 20 だいこん 20 えのきたけ 10 あんこんどうふ 25 エリンギ 10 ※しょうゆ 1.5 ※コンソメ 0.8 塩コショウ 0.1 水 110 ※チョコクリーム 15	むぎごはん 88 牛乳 206 ※食パン 55 牛乳 206 ※オイルツナ 15 ※白ワイン 1 にんにく 0.3 ※なたね油 0.5 かぼちゃ角切り 25 たまねぎ 20 ※白いんげん豆 15 ※いか短冊 15 ※でん粉 0.1 ※千切きくらげ 0.3 ※たけのこ水煮 9 アルミカップ 1 ごぼう 25 にんじん 15 チンゲンサイ 3 ※酒 1 ※中華スープの素 0.5 塩コショウ 0.1 ※しょうゆ 3.5 塩コショウ 0.05 ※でん粉 2 ※なたね油 1 水 10 あんこんどうふ 25 ※バインシロップ漬け 20 ※みかんシロップ漬け 20 ※杏仁豆腐 10 アルミカップ 1 水 110	米 90 水 105 牛乳 206 ※牛乳 206 あけぎょうざ 34 ※ぎょうざ(小) 4 ※なたね油 4 ▲ちゅうかどんのぐ(ノンエッグ) 15 しょうが 1 ※酒 2 ※みりん 1 ※なたね油 0.5 鶏肉 10 しょうが 0.3 にんじん 25 ※酒 1 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 みそしる 2 里芋 20 だいこん 20 えのきたけ 10 油揚げ 3 根深ねぎ 10 ※煮干し 2 ※白みそ 2 ※赤みそ 6 水 110	

日	3月13日 水	3月14日 木	3月15日 金	3月18日 月	3月19日 火	3月21日 木	3月22日 金
献立	ピザトースト	むぎごはん	コーンライス	むぎごはん	はつがげんまいごはん	せきはん(幼小)	こがたくろコッペパン
材料	※食パン 55 たまねぎ 20 ※ベーコン 10 ※マッシュルーム水煮 8 ピーマン 8 ※カットマト 8 ※なたね油 0.5 塩コショウ 0.1 ※チリソース 1.5 ※ケチャップ 6 ※ウスターソース 2 ※チーズ 17 ベーカーリーパック 0.02 牛乳 206 ※牛乳 206 とりにくのスープに 30 鶏肉 30 じゃがいも 30 白かぶ 20 キャベツ 25 にんじん 15 ※なたね油 0.5 かぶの葉 3 ※洋風スープの素 0.8 ※しょうゆ 1 ※ロリエ 0.01 塩コショウ 0.1 水 40 イタリアンサラダ だいこん 30 みずな 10 ※金時豆 10 ※イタリアンドレ 4 はるか 40 ※はるか 40	米 88 牛乳 206 あつあげのごまだれかけ 50 ※冷凍厚揚げ 50 ※なたね油 1.2 ※みりん 1 ※上白糖 0.3 ※白ごま 1 ※水 1 ※でん粉 0.2 水 10 はくさい 22 ごまつな 25 ※オイルツナ 8 ※なたね油 0.3 ※液体かつおだし 0.3 ※しょうゆ 1.2 ※上白糖 0.3 ※みりん 0.5 わかめしる 10 ※系かまぼこ 10 ※わかめ 0.4 ※たけのこ水煮 8 たまねぎ 20 根深ねぎ 10 ※淡口しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 2 ※フレーク節 2 ※食塩 0.1 水 110 かつおふりかけ 2 ※おかかふりかけ 2	米 69.7 小麦 8 ※冷凍コーン 10 ※マッシュルーム水煮 10 にんじん 10 ※なたね油 0.5 ※鶏ガラスープ 0.4 塩コショウ 0.3 ※酒 1 塩コショウ 0.3 水 96 牛乳 206 ※牛乳 206 冷凍液卵 50 じゃがいも 15 たまねぎ 10 ※ベーコン 5 ※洋風スープの素 0.2 ※でん粉 0.3 塩コショウ 0.1 にんにく 0.2 ※オリーブ油 0.3 ※なたね油 0.8 ※カットマト 4 トマト 15 ※ケチャップ 2 ※上白糖 0.1 ※でん粉 0.1 アルミカップ 1 レタス 30 パプリカ赤 3 れんこん 15 ※シーザードレ 4 やさいスープ 10 豚肉 10 はくさい 25 ※ひよこ豆 10 だいこん 20 パセリ 0.3 ※コンソメ 1 ※しょうゆ 1 塩コショウ 0.1 水 110 ココアのもと ※ココアの素 12.5	むぎごはん 88 牛乳 206 ごきかたとごぼうのあげがらめ 10 ※味付け小魚 4 ごぼう 25 ※上新粉 2 ※なたね油 4 しいたけ 8 かぼちゃ 20 たまねぎ 30 ※食塩 0.2 ※小麦粉 15 ※小豆 0.2 ※ベーキングパウダー 0.2 ※なたね油 5 ひじきのいために 1.5 ※ひじき 3 ※冷凍さやいんげん 5 ※たけのこ水煮 15 ※カットはんぺん 15 ※冷凍コーン 5 水 3 ※しょうゆ 1.2 ※みりん 1 ※上白糖 0.3 ※なたね油 0.3 ふたじる 2 豚肉 20 にんじん 5 里芋 15 だいこん 10 ごぼう 10 ※板こんにやく 5 根深ねぎ 5 ※赤みそ 2 ※煮干し 5 水 110	はつがげんまいごはん 78.4 米 11.6 発芽玄米 105 牛乳 206 ▲かきあげ(ノンエッグ) 12 しいたけ 8 ※牛乳 206 めぼるのあまみそかけ 50 ※めぼる 2 ※酒 2 しょうが 15 ※なたね油 1 たれべつつけ 4 ※白みそ 1 ※みりん 0.5 ※酒 0.2 ※なたね油 0.4 ※洋風スープの素 3 ※ケチャップ 0.3 ※トマトピューレー 10 ※カットマト 20 ※ウスターソース 16 ※しょうゆ 0.5 ※上新粉 0.5 塩コショウ 0.1 ※上白糖 0.1 水 70 ウィンナーのてっぱんやき 2 ※ウィンナー 27 ※なたね油 0.2 ほうれんそうのサラダ 110 だいこん 20 ほうれんそう 20 きゅうり 5 ※玉ねぎドレ 4 テコボン ※デコボン 40 水 15 おいわいデザート(小) ※お祝いデザート 35 ごましお(幼小) ※ごま塩 1	せきはん(幼小) 60 もちこめ 24 ※あずき水煮 16 ※食塩 0.2 ▲ミートスパゲッティ(ノンミルク) 35 ※スパゲッティ 10 豚肉 10 牛肉 10 ※粒状大豆 2 ※オールスパイス 0.02 ※クローブ 0.02 ※ナツメグ 0.02 ※ロリエ 0.01 にんじん 25 たまねぎ 60 エリンギ 15 しょうが 1 にんにく 0.5 ※なたね油 0.5 ※豆乳クリームバター 1 ※洋風スープの素 1 ※ケチャップ 13 ※トマトピューレー 10 ※カットマト 10 ※ウスターソース 5 ※しょうゆ 0.5 ※上新粉 0.5 塩コショウ 0.1 ※上白糖 0.1 水 70 ウィンナーのてっぱんやき 2 ※ウィンナー 27 ※なたね油 0.2 ほうれんそうのサラダ 110 だいこん 20 ほうれんそう 20 きゅうり 5 ※玉ねぎドレ 4 テコボン ※デコボン 40 水 15 おいわいデザート(小) ※お祝いデザート 35 ごましお(幼小) ※ごま塩 1	

*エネルギーの単位はKcalです。 *食材の分量は、中学年の分量になっています。
*塩分の単位はgです。 *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。
*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。