



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

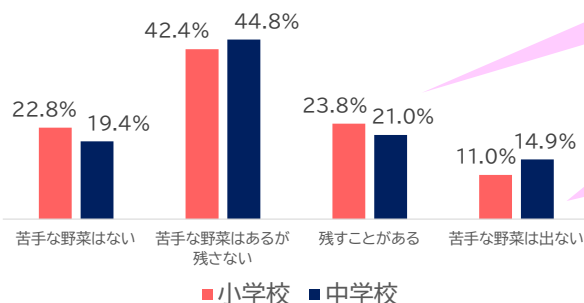


毎日の食事で野菜を食べていますか

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



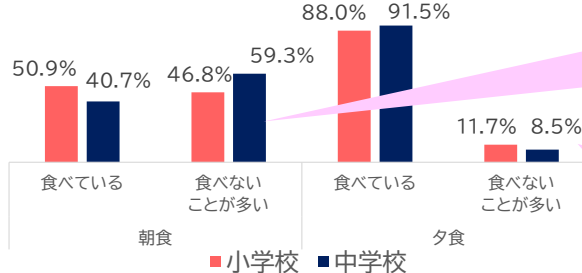
苦手な野菜は食べずに残してしまうことが分かります。



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>
4日(月)さわら
13日(水)たら
18日(月)さわら
2日(金)めばる
<丸ごと食べる魚>
11日(月)味付け小魚

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじごご飯のお米は多治見市産です

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



ハマグリのおぼろ汁



ひしもち



白濁



ひななれ

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てき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。

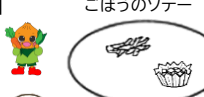
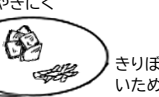
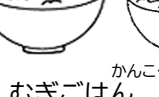
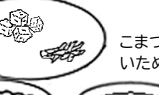
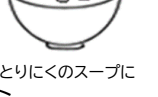
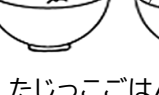
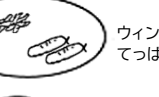
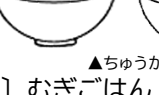
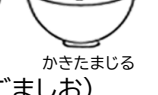
インゲン豆の水煮は大豆水煮など他の豆にかえていただいてもおいしく作ることができます。



令和6年3月

しょうがっこう もりつけず

昭和調理場 北栄調理場 池田小学校

月	火	水	木	金
				
				1 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)
4 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 〔主食〕 ごもくちらし(きざみのり)	5 やきにく  きりほしだいこんのいために  しろみそじる 〔主食〕 むぎごはん	6 れんこんのサラダ  チョコタフィ  カレーシチュー 〔主食〕 はつがげんまいごはん	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 レタスサラダ  ココアのもと  トマトのカップオムレツ 〔主食〕 コーンライス
11 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	12 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)	13 ちゅうかサラダ  たらこのうみあげ  たいわんふうラーメンスープ 〔主食〕 いっしょくラーメン	14 ▲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	15 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
18 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	19 ★ ほうれんそうのサラダ  ウィナーのてっぱんやき  ▲ミートスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 こがたくろコッパパン	20 春分の日		
			21 あんにんどうふ  あげぎょうざ  ▲ちゅうかどんのく(ノンエッグ) 〔主食〕 むぎごはん	22 めばるのあまみそかけ(たれべつづけ)  だいこんのもの  かきたまじる 〔主食〕 せきはん(ごましお)
				

3月 予 定 献 立 表

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校



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)					
	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	体の調子を整えるもの	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	しよくパン (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 ※ほぐしささみ	※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)
4 月	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 ※フレーク節	※牛乳 ※一食きざみのり	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
5 火	むぎごはん	やきにく	きりぼしだいこんのいために しろみそする はるか(中)	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 具産切干大根 はくさい えのきたけ 根深ねぎ ※はるか(中)	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ じゃがいも	※なたね油
6 水	カレーライス (はつがげんまいごはん・ 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	米 発芽玄米 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
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 はるか(幼小) おいおいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※系かつお 豚肉	※牛乳 ※系こんぶ ※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 根深ねぎ ※はるか(幼小)	※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	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 ※カットトマト トマト バブリカ赤 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
11 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 ※フレーク節	※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 パブリカ赤	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 ※系こんにやく	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
12 火	むぎごはん (かつおふりかけ)	あつあげのごまだれかけ	こまつなのいためもの わかめじる ヨーグルト(中)	※冷凍厚揚げ ※オイルツナ ※系かまぼこ ※フレーク節 ※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 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
13 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 ※メンマ ※千切りくらげ 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
14 木	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 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油
15 金	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(幼小)	※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(幼小)	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ
18 月	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 ※くわかめ ※煮干し	にんじん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 ※塩こうじ ※上白糖 里芋	※なたね油
19 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 おいおいゼリー(幼) デコボン(中)	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(中)	※小型黒コッペパン ※スパゲッティ ※上新粉 ※上白糖 ※お祝いゼリー(幼)	※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ
21 木	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 ※千切りくらげ ※たけのこ水煮 はくさい たまねぎ ※バインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	※麦ごはん ※でん粉	※なたね油
22 金	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 おいおいデザート(小)	※あずき水煮(幼小) ※めばる ※白みそ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレーク節 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 ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
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 たまねぎ 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) 昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校									
(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	
献立及び材料 (中学年)	しよくパン	ごもちらし	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん(幼小)	コーンライス	むぎごはん	むぎごはん	
	※食パン 55	米 70	※麦ごはん 88	米 78.4	※麦ごはん 88	米 69.7	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	
	牛乳	※上白糖 1.2	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	麦 8	牛乳	牛乳	
	※牛乳 206	※米酢 7	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	※冷凍コーン 10	※牛乳 206	※牛乳 206	
	おまめとかぼちゃのマヨネーズやき	※酢 0.1	やきにく	牛乳	えひのてんぷら	※マッシュルーム水煮 10	こさかなとごぼうのあげがらめ	あつあげのごまだれかけ	
	※オイルツナ 15	※食塩 0.3	豚肉 40	※牛乳 206	※えび 30	にんじん 10	※味噌汁小魚 4	※冷凍厚揚げ 50	
	※白ワイン 1	干し椎茸スライス 1	※酒 2	カレーシチュー	※酒 2	※なたね油 0.5	ごぼう 25	※なたね油 1	
	にんにく 0.3	れんこん 10	※しょうゆ 0.5	じゃがいも 40	※食塩 0.2	※鶏ガラスープ 0.4	※上新粉 2	※しょうゆ 1.2	
	※なたね油 0.5	ごぼう 10	塩コショウ 0.1	たまねぎ 50	※小麦粉 8	塩コショウ 0.3	※なたね油 4	※みりん 1	
	かぼちゃ角切り 25	にんじん 8	にんにく 0.3	にんじん 20	※なたね油 5	※酒 1	※しょうゆ 1	※上白糖 0.3	
	たまねぎ 20	鶏肉 8	しょうが 0.3	豚肉 15	ブロッコリーのおかかあえ 15	塩コショウ 0.3	※上白糖 1.2	※白ごま 1	
	※白いんげん豆 15	※紅しょうが 0.5	※なたね油 1	※なたね油 0.5	ブロッコリー 25	水 96	※酒 0.4	※白すりごま 1	
	※かぼちゃペースト 15	※しょうゆ 4	たまねぎ 15	にんにく 0.5	キャベツ 18	牛乳 206	※みりん 0.4	※でん粉 0.2	
	※洋風スープの素 0.1	※上白糖 2	ピーマン 5	しょうが 1	※みりん 0.5	水 206	水 0.8	水 10	
	塩コショウ 0.1	※酒 2	※しょうゆ 2	※小麦粉 5	※上白糖 0.3	トマトのカップオムレツ	かんこくふうにくじゃが	こまつなのいためもの	
	※マヨネーズ(卵不使用) 9	牛乳 206	※酢 0.1	※マーガリン 5	※しょうゆ 1.5	※冷凍液卵 50	豚肉 25	はくさい 22	
	アルミカップ 1	※牛乳 206	※酢 0.1	※カレー粉 0.5	※糸かつお 0.3	じゃがいも 15	にんにく 0.5	こまつな 25	
	献立	ごぼうのソテー	さわらのてりやき	※さわら 0.8	※さわら 2	たまねぎ 10	しょうが 0.5	※オイルツナ 8	
	ごぼう 25	※さわら 50	※はちみつ 0.8	※洋風スープの素 1	豚肉 10	※ベーコン 5	じゃがいも 50	※なたね油 0.3	
	※冷凍コーン 12	しょうが 1	きりほしだいこんのいために 4	※しょうゆ 3	ごぼう 20	※洋風スープの素 0.2	にんじん 20	※液体かつおだし 0.3	
	ピーマン 3	※しょうゆ 1	県産切干大根 4	※ウスターソース 3	だいこん 15	※でん粉 0.3	たまねぎ 50	※しょうゆ 1.2	
	※なたね油 0.5	※酒 2	※冷凍さやいんげん 3	※ケチャップ 5	干し椎茸スライス 0.3	塩コショウ 0.1	※糸こんにゃく 12	※上白糖 0.3	
	塩コショウ 0.1	※なたね油 0.5	にんじん 10	※牛乳 20	※糸こんぶ 0.3	にんにく 0.2	※冷凍さやいんげん 3	※みりん 0.5	
	※鶏ガラスープ 0.2	※しょうゆ 1.2	※半月スライスちくわ 10	※オールスパイス 0.02	根深ねぎ 10	※オリーブ油 0.3	※なたね油 5	わかめじる 10	
	レタススープ	※みりん 1	※上白糖 0.5	※クロープ 0.02	※だしこんぶ 2	※なたね油 0.8	※しょうゆ 1	※系かまぼこ 10	
	※ほぐしきさみ 10	※上白糖 0.3	※みりん 1	※ナツメグ 0.02	※白しょうゆ 2.5	※カットマト 4	※上白糖 2	※わかめ 0.4	
	だいこん 15	※でん粉 0.3	※しょうゆ 1.5	※ロリエ 0.01	※しょうゆ 1	トマト 15	※みりん 1	※たけのこ水煮 8	
	レタス 25	水 6	※液体かつおだし 0.3	塩コショウ 0.1	※食塩 0.1	※ケチャップ 2	※コチジャン 0.5	たまねぎ 20	
	エリンギ 10	はなふのすましじる	※なたね油 0.5	水 50	水 110	※上白糖 0.1	※豆板醤 0.01	根深ねぎ 10	
	※しょうゆ 1.5	※型抜きふ 2	しろみそしる	チョコタフィ	ひじきのつくだに	※でん粉 0.1	※フレーク節 1	※淡口しょうゆ 1.5	
	※コンソメ 0.8	※冷凍角切り豆腐 20	はくさい 20	大豆 12	※ひじきの佃煮 8	アルミカップ 1	※ごま油 0.5	※白しょうゆ 2	
	塩コショウ 0.1	だいこん 20	じゃがいも 20	※なたね油 1	はるか(幼小) 4	レタスサラダ	水 20	※フレーク節 2	
	水 110	はくさい 20	えのきたけ 8	※上白糖 4	※はるか 40	レタス 30	もやしのあえもの	※食塩 0.1	
	チョコクリーム	みつば 5	※油揚げ 3	※ココア 0.6		パブリカ赤 3	チンゲンサイ 20	水 110	
	※チョコクリーム 15	※フレーク節 2	根深ねぎ 10	水 1.2		れんこん 15	大豆もやし 20	かつおふりかけ	
		※みりん 0.3	※煮干し 2	れんこんのサラダ		※シーザードレ 4	パブリカ赤 5	※おかかふりかけ 2	
		※しょうゆ 0.5	※白みそ 8	れんこん 20		やさいスープ	※棒棒鶏ドレ 5		
		※白しょうゆ 2.5	水 110	みずな 15		豚肉 10			
		※食塩 0.1		きゅうり 10		はくさい 25			
		水 110		※青じそドレ 5		※ひよこ豆 10			
		なののはなのあえもの				だいこん 20			
		キャベツ 15				パセリ 0.3			
		なばな 20				※コンソメ 1			
		※冷凍コーン 10				※しょうゆ 1			
		※白ごま 0.5				塩コショウ 0.1			
		※白すりごま 1				水 110			
		※上白糖 0.3				ココアのもと			
		※みりん 1				※ココアの素 12.5			
		※しょうゆ 1.5							
		ひなあられ(幼小)							
		※ひなあられ 5							
		きさみのり							
		※一食きさみのり 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	
***	617 2.6	608 2.8	630 2.2	715 1.9	638 2	640 2.4	680 1.7	609 2.2	

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
献立及び材料 (中学年)	ラーメン	はつがげんまいごはん	ピザトースト	たじっこごはん	こがたくろコッペパン	むぎごはん	せきはん(幼小)
	※一食ラーメン 200	米 78.4	※食パン 55	米 90	※小型黒コッペパン 30	※麦ごはん 88	米 60
	牛乳	発芽玄米 11.6	水 20	水 105	牛乳	牛乳	もちこめ 24
	※牛乳 206	水 105	※ベーコン 10	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※あずき水煮 16
	たいわんふうラーメンスープ	牛乳	※マッシュルーム水煮 8	※牛乳 206	▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)	あげきょうざ	※食塩 0.2
	豚肉 20	※牛乳 206	ピーマン 8	さわらのしおこうじやき	※スパゲッティ 35	※ぎょうざ(小) 34	※酒 1
	しょうが 1	▲かきあげ(ノンエッグ)	※カットマト 8	※さわら 50	豚肉 10	※なたね油 4	水 114
	にんにく 0.5	※大豆水煮 12	※なたね油 0.5	しょうが 0.5	牛肉 10	▲ちゅうかどんのぐ(ノンエッグ)	牛乳
	※しょうゆ 0.2	しいたけ 8	塩コショウ 0.1	※塩こうじ 4	※粒状大豆 2	豚肉 15	※牛乳 206
	※コチジャン 0.1	かぼちゃ 20	※チリソース 1.5	※酒 2	※オールスパイス 0.02	※しょうゆ 1	めはるのあまみそかけ
	キャベツ 25	たまねぎ 30	※ケチャップ 6	※みりん 1	※クロープ 0.02	しょうが 1	※めはる 50
	にら 10	※食塩 0.2	※ウスターソース 2	※なたね油 0.5	※ナツメグ 0.02	※酒 2	※酒 2
	※メンマ 10	※小麦粉 15	※チーズ 17	にんじんぎんびら	※ロリエ 0.01	※いか短冊 20	しょうが 0.5
	※千切きくらげ 0.3	※ベーキングパウダー 0.2	ペーカリーバック 0.02	鶏肉 10	にんじん 25	※でん粉 0.3	※なたね油 1
	もやし 10	※なたね油 5	牛乳	しょうが 0.3	たまねぎ 60	※千切きくらげ 0.3	たれべつつけ
	※醤油ラーメンスープの素 7	ひじきのいために	※牛乳 206	にんじん 25	エリンギ 15	※たけのこ水煮 10	※白みそ 4
	※鶏ガラスープ 0.5	※ひじき 1.5	とりにくのスープに	ごぼう 8	しょうが 1	はくさい 30	※白みそ 1
	※コチジャン 0.2	※冷凍さやいんげん 3	鶏肉 30	※くきわかめ 0.3	にんにく 0.5	たまねぎ 35	※酒 0.5
	※豆板醤 0.01	※たけのこ水煮 5	じゃがいも 30	※なたね油 0.5	※なたね油 0.5	にんじん 15	※しょうゆ 0.2
	※ごま油 0.2	※カットはんぺん 15	白かぶ 20	※しょうゆ 1.5	※豆乳クリームバター 1	チンゲンサイ 10	※上白糖 0.4
	塩コショウ 0.1	※冷凍コーン 5	キャベツ 25	※酒 1	※洋風スープの素 1	※酒 1	水 3
	※なたね油 0.3	※しょうゆ 1.2	にんじん 15	※みりん 1	※ケチャップ 13	※中華スープの素 1	※でん粉 0.3
	水 120	※みりん 0.5	※なたね油 0.5	みそしる 3	※カットマト 10	※しょうゆ 3.5	かきたまじる
	たらのこうみあげ	※上白糖 0.3	かぶの葉 0.8	里芋 20	※ウスターソース 5	※でん粉 2	※梅形かまぼこ 10
	※たら 45	※なたね油 0.3	※洋風スープの素 0.01	だいこん 20	※しょうゆ 0.5	※なたね油 1	たまねぎ 20
	にんにく 0.2	ぶたじる 1	※しょうゆ 1	えのきたけ 20	※上新粉 0.5	水 10	※冷凍液卵 16
	しょうが 0.6	豚肉 20	※ロリエ 0.1	※油揚げ 3	塩コショウ 0.1	あんにんどうふ	えのきたけ 12
	※五香粉 0.02	にんじん 5	塩コショウ 0.1	根深ねぎ 10	※上白糖 0.1	※バインシロップ漬け 20	みつば 5
	※しょうゆ 0.8	里芋 15	水 40	※煮干し 2	2	※みかんシロップ漬け 20	※しょうゆ 1.5
	※酒 2	だいこん 10	イタリアンサラダ	※白みそ 2	ウィンナーのてっぱんやき	※杏仁豆腐 10	※淡口しょうゆ 2
	塩コショウ 0.1	ごぼう 10	だいこん 30	※赤みそ 110	※ウィンナー 27	アルミカップ 1	※フレーク節 2
	※上新粉 3	※板こんにゃく 5	みずな 10	※なたね油 0.2	※なたね油 0.2		※食塩 0.1
	※でん粉 2	根深ねぎ 8	※金時豆 10	ほうれんそうのサラダ			※でん粉 0.2
	※なたね油 4	※赤みそ 2	※イタリアンドレ 4	だいこん 20			水 110
	ちゅうかサラダ	※煮干し 2	デコボン(幼小)	ほうれんそう 20			だいこんのにももの
	※春雨 4	水 110	※デコボン 40	きゅうり 5			だいこん 40
	チンゲンサイ 25			※玉ねぎドレ 4			鶏肉 5
	※わかめ 0.5						しょうが 0.3
	※中華ドレ 4						こまつな 5
							※上白糖 0.3
							※白しょうゆ 1
							※淡口しょうゆ 0.5
							※みりん 0.5
							※液体かつおだし 0.3
							※でん粉 0.2
							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 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
***	612 3.1	695 2	613 2.9	625 1.9	594 2.5	673 1.6	684 2.4

* 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。