

○気象状況、インフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で食材または献立が一部変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

日付	18日（金）	24日（木）	25日（金）	28日（月）	29日（火）	30日（水）
材料および使用量（3・4年生量）（g）	〔ごはん〕 精白米 75	〔ベビーパン〕 ☆ベビーパン 1コ	〔わかめごはん〕 精白米 75	〔ごはん〕 精白米 75	〔黒糖さつまいもパン〕 ☆黒糖さつまいもパン 1コ	〔中華風かやくごはん〕 精白米 65
	〔春雨のひき肉炒め〕 豚ひき肉 30	〔米粉カレーうどん〕 牛肉 20	炊き込みわかめ 1.5	〔豚汁〕 豚肉 20	〔ホワイトシチュー〕 皮なし鶏肉 20	豚肉 15
	はるさめ 12	かまぼこ 10	〔鶏肉と里芋の煮物〕 皮なし鶏肉 20	つきこんにやく 10	☆エルボマカロニ 10	にんじん 11
	たまねぎ 33	☆うどん 80	さといも 33	じゃがいも 33	たまねぎ 44	たけのこ水煮 6
	キャベツ 44	たまねぎ 44	板こんにやく 20	ささがきごぼう 10	にんじん 16	干しいたけ 0.5
	にんじん 11	にんじん 11	冷凍厚揚げ 20	にんじん 11	エリンギ 6	土しょうが 0.5
	たけのこ水煮 10	青ねぎ 3	平天 10	青ねぎ 3	いため油 1	いため油 1
	干しいたけ 0.5	しお 0.6	にんじん 11	みそ 10	しお 0.6	しお 0.3
	青ねぎ 5	うすくちしょうゆ 2.5	だいこん 22	けずりぶし 1	こしょう 0.03	こしょう 0.03
	土しょうが 0.5	米粉カレールウ 5	いため油 0.5	水 130	ローリエ粉末 0.02	こいくちしょうゆ 3.2
	いため油 1	カレー粉 0.1	さとう 2.5	〔鶏そぼろ丼〕 鶏挽肉 40	☆小麦粉 5	うすくちしょうゆ 1.6
	こいくちしょうゆ 4	だしこんぶ 0.5	こいくちしょうゆ 4	たまねぎ 44	☆バター 5	みりん 1
	さとう 1	けずりぶし 1.5	さけ 1	土しょうが 0.5	☆牛乳 35	ポークフィヨン(缶) 5.4
	さけ 1	水 120	けずりぶし 1	青ねぎ 2	とりがらスープ 5	☆ごま油 1
	しお 0.1	〔ごぼうサラダ〕 まぐろオイル漬 15	水 50	いため油 1	水 70	水 80
	こしょう 0.03	ささがきごぼう 20	〔かきたま汁〕 ☆たまご 13	こいくちしょうゆ 4	〔キャベツとコーンのサラダ〕 キャベツ 44	〔鶏だんごスープ〕 鶏団子 25
	オイスターソース 1.5	にんじん 6	えのきたけ 11	さとう 2.5	ホールコーン 10	はくさい 44
	〔とうがんのスープ〕 皮なし鶏肉 10	〔ごまドレッシング〕 ☆ごまドレッシング 1袋	たまねぎ 11	みりん 1	〔ノンエッグマヨ〕 ノンエッグマヨ 1	チンゲン菜 11
	とうがん 38		青ねぎ 2	〔プチゼリー〕 プチすりおろし洋なしゼリー 1コ		にんじん 11
	にんじん 3		しお 0.2		クラス1本	しお 0.3
	しお 0.3		うすくちしょうゆ 1.5			こしょう 0.03
	こしょう 0.01		かたくり粉 0.6			うすくちしょうゆ 4
	うすくちしょうゆ 2		だしこんぶ 0.6			かたくり粉 1.5
	かたくり粉 0.3		けずりぶし 1			ポークフィヨン(缶) 10
	だしこんぶ 0.2		水 90			水 110
	ポークフィヨン(缶) 7		〔月見だんご〕 月見だんご 1コ			〔米粉魚ナゲット〕 おさかなナゲット 2コ
	水 80					揚げ油 4
エネルギー(kcal)	584	551	622	634	688	560
たんぱく質(g)	21.3	24.7	24.9	26.0	21.5	25.2
塩分(g)	1.8	2.8	2.1	2.1	2.3	2.8

郷土食について知ろう！

郷土食とは、その地域でよく取れる食べ物や、昔から食べられている食べ物を使った、その地域ならではの調理方法で作られた料理のことで、郷土料理ともいいます。昔から受け継がれてきた料理のため、その地域にしかない料理というのも特徴です。

郷土食は受け継ぐ人がいなくなると、その地域の大切な食文化が失われるため、伝えていくことが大切です。

様々な地域の郷土食について知ること、その地域の特産物についても知ることができます。故郷や旅行先の郷土食について調べてみるのもいいですね。



～給食で登場する郷土食～

- ・ちゃんぽん 【長崎県】
- ・筑前煮 【福岡県】
- ・太平燕(タイピーエン) 【熊本県】
- ・クファジュシー、にんじんしりしり 【沖縄県】
- ・よしの汁 【奈良県】
- ・のっぺい汁 【新潟県など】
- ・ほうとう 【山梨県】

給食レシピ

紹介

25日(金)

鶏肉と里芋の煮物

【材料・分量(4人分)】			
皮なし鶏肉	120g	だいこん	130g
里芋	200g	いため油	小さじ1
板こんにやく	120g	こいくちしょうゆ	大さじ1強
厚揚げ	120g	酒	小さじ2
平天	60g	けずりぶし	6g
にんじん	70g	水	300cc

- 【作り方】
- ① 里芋…1センチ半月切り、板こんにやく…1センチ厚さ角切り、厚揚げ…2センチ角平天…1センチ巾、にんじん…5ミリいちょう切り、だいこん…1センチいちょう切り
- ② 鍋を火にかけ、油を入れ、鶏肉を加えて炒め、酒をふる。
- ③ 板こんにやく、にんじん、だいこんを加えてさらに炒め、だし汁と平天を入れ調味する。
- ④ 里芋、厚揚げを加えて味を含ませる。

9/25（金）は
お月見献立です！

