



	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
		18日(金)	16日(水)	17日(木)	21日(月)	22日(火)
献立	パン (イエローロール) マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ 果物 (バナナ)	御飯 あじの蒲焼き キャベツとハムのサラダ (マヨドレ) けんちん汁 普・粗・押; カルシウムたまごボーロ、ゼリー飲料 (りんご)	御飯 豚の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 えのきと豆腐の中華スープ 果物 (りんご)	北海道ミルクパン 大豆のミートソース煮 小松菜のしらす和え ウインナーと大根のコンソメスープ 果物 (いよかん)	御飯 大豆入りチーズハンバーグ (卵、小麦なし) ほうれん草とベーコンのバターソテー だいこんとわかめのみそ汁 プリン	御飯 さばのカレームニエル 大根の煮浸し なめことわかめのみそ汁 ジョア (プレーン)
	材料	NEGイエロー マカロニ (乾) 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素K Kコンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ ブロッコリー 冷凍コーン ウインナー (卵不使用) サラダ油 食塩 味の素K Kコンソメ 食塩 水 たまねぎ かぶ オリーブ油 かぶ葉 バナナ	<u>精白米</u> あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 ブロッコリー こいくちしょうゆ キャベツ ロースハム 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま油 さといも だいこん にんじん ごぼう 豆腐 (絹ごし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし 加減たまごボーロ ゼリー飲料 (りんご)	<u>精白米</u> 豚もも たまねぎ にんじん 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ えのきたけ だいこん 豆腐 (絹ごし) 中華味 食塩 水 りんご	北海道ミルクパン 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいず たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素K Kコンソメ ホールトマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 味の素K Kコンソメ ウインナー (卵不使用) だいこん 水 パセリ いよかん	<u>精白米</u> 牛ももミンチ 水煮だいず たまねぎ プロセスチーズ 豆腐 (絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ かぼちゃ サラダ油 食塩 <u>ほうれんそう</u> ベーコン 有塩バター <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし みずな だいこん カットわかめ とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 <u>いちご</u> らくらくホイップ
	10日(木) 25日(金)	14日(月) 24日(木)	15日(火) 28日(月)	★ 地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 すりみそ ほうれん草 いちご		
献立	あんかけうどん 照り焼きチキン	御飯 さわらのごまみそ焼き れんこんの炒め煮 中華風コーンスープ 果物 (りんご)	ピラフ キャベツのツナマヨサラダ (マヨドレ) にんじんとかぼちゃのポターージュ 果物 (いよかん)	★ 食育の取組「ランチデー」★ 今月のお楽しみ給食「ランチデー」は、2回目のお弁当給食を実施します。お弁当箱に給食を詰めて、いつもと違う給食を楽しみます。 この日は、お弁当箱が必要となりますので、ご家庭よりご持参ください。 (ランチプレートでも可能です。クラス担任より詳細は説明します。)		
	材料	<u>精白米</u> さわら <u>すりみそ</u> 本みりん 三温糖 いりごま ブロッコリー こいくちしょうゆ れんこん にんじん 豚もも サラダ油 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かわわれ りんご	<u>精白米</u> 味の素K Kコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー (卵不使用) オリーブ油 キャベツ 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 水 味の素K Kコンソメ 牛乳 豆乳 (調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター いよかん	★ 給食レシピ〜大豆入りチーズハンバーグ〜 ○ 材料 (こども6人分) ○ 牛ミンチ・・・270g 大豆水煮・・・75g 玉ねぎみじんぎり・・・75g クラフト切れてるチーズ・・・6枚 絹ごし豆腐・・・20g 片栗粉・・・大さじ1 食塩・こしょう・ナツメグ・・・少々 ケチャップ・・・適宜 サラダ油・・・大さじ1 ○ 作り方 ○ 1. 大豆は薄皮をとってフードプロセッサーですりつぶす。フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。切れてるチーズは5mmの角切りにする。 2. 牛ミンチに1とつぶした絹ごし豆腐、片栗粉、食塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。チーズを混ぜ合わせ、空気を抜きながら成形する。 3. フライパンに油を熱し、2を入れ、こんがり焼いて中まで火を通す。 4. お皿に盛り、ケチャップをかける		

お楽しみ給食「ランチデー」

★ 食育の取組「ランチデー」★
今月のお楽しみ給食「ランチデー」は、2回目のお弁当給食を実施します。お弁当箱に給食を詰めて、いつもと違う給食を楽しみます。この日は、お弁当箱が必要となりますので、ご家庭よりご持参ください。(ランチプレートでも可能です。クラス担任より詳細は説明します。)

★ 給食レシピ〜大豆入りチーズハンバーグ〜
○ 材料 (こども6人分) ○
牛ミンチ・・・270g
大豆水煮・・・75g
玉ねぎみじんぎり・・・75g
クラフト切れてるチーズ・・・6枚
絹ごし豆腐・・・20g
片栗粉・・・大さじ1
食塩・こしょう・ナツメグ・・・少々
ケチャップ・・・適宜
サラダ油・・・大さじ1
○ 作り方 ○
1. 大豆は薄皮をとってフードプロセッサーですりつぶす。フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。切れてるチーズは5mmの角切りにする。
2. 牛ミンチに1とつぶした絹ごし豆腐、片栗粉、食塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。チーズを混ぜ合わせ、空気を抜きながら成形する。
3. フライパンに油を熱し、2を入れ、こんがり焼いて中まで火を通す。
4. お皿に盛り、ケチャップをかける

卵、小麦アレルギー対応メニューです!

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー 362Kcal	タンパク質 15.6g	脂質 10.9g	カルシウム 144mg	鉄 2.2mg	ビタミンA 175μg
ビタミンB1 0.23mg	ビタミンB2 0.2mg	ビタミンC 30mg	食物繊維 3.2g	食塩相当量 2.2g	