



		1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
		19日(金)	22日(月)	24日(水)	26日(金)	30日(火)	29日(月)
献立	御飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのナムル えのきと豆腐の中華スープ 果物 (オレンジ)	御飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ (マヨドレ) 豆腐とキャベツのみそ汁 ジョア (マスカット)	あんかけうどん 豚肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用)	御飯 チンジャオロウス 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物 (バナナ)	ミニ黒糖 大豆のミートソース煮 マカロニサラダ (マヨドレ) ウインナーときゃべつのコンソメスープ 果物 (オレンジ)	御飯 さわらのカレームニエル (片栗粉) 大根の煮浸し 玉ねぎと油揚げのみそ汁 普・粗・押;カルシウムたまごボーロ、ペ・管;ゼリー飲料 (りんご)	
	材料	<b>精白米</b> さば しょうが <b>すりみそ</b> 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ  きゅうり 緑豆もやし にんじん ロースハム ごま ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖  えのきたけ 豆腐 (絹ごし) たまねぎ 中華味 食塩 こいくちしょうゆ 水 オレンジ	<b>精白米</b> 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  じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩  <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし 豆腐 (絹ごし) キャベツ  ジョア マスカット	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉  豚ももミンチ たまねぎ にんじん 片栗粉 豆腐 (絹ごし) 三温糖 <b>すりみそ</b> いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ  オレンジ	<b>精白米</b> ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖  はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ  <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ  バナナ	ミニ黒糖 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  マカロニ にんじん きゅうり 食塩 ロースハム 日清 マヨドレ  味の素K K コンソメ 水 ウインナー (卵不使用) キャベツ  オレンジ	<b>精白米</b> さわら 食塩 こしょう 片栗粉 カレー粉 サラダ油 きゅうり こいくちしょうゆ  だいこん にんじん かつお・昆布だし ざらめ こいくちしょうゆ  <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし たまねぎ 油揚げ かいわれ  かじゅんたまごボーロ ゼリー飲料 (りんご)
		12日(金)	15日(月)	17日(水)	18日(木)	<p>★今月の地場野菜★ (普賢寺ふれあいの駅より納品) <b>精白米 すりみそ えんどう豆 (グリーンピース)</b></p>	
		23日(火)	25日(木)		31日(水)		
献立	<b>豆ご飯</b> 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつとコーンのソテー かぼちゃとわかめのみそ汁 果物 (オレンジ)	御飯 銀鮭のムニエル (片栗粉) ほうれん草とベーコンのポターージュ <b>えんどう豆と新玉ねぎのポターージュ</b>  りんごゼリー	炊き込みご飯 きゅうりとコーンのツナサラダ (マヨドレ)  豚汁  果物 (バナナ)	御飯 あじの竜田揚げ  大豆のひじき煮  えのきときゃべつのみそ汁 普・粗・押;カルシウムウエハース、ペ・管;ゼリー飲料 (ぶどう)	<p>★食育の取組★ 『地場野菜の利用』 給食では、京田辺でとれたおいしいお米 (ひのひかり) や地元で作っている一休みそ (「すりみそ」と表示しています) を使用しています。 毎月、旬の野菜を新鮮な状態で納品していただいています。今月は「えんどう豆 (グリーンピース)」を使って、豆ごはんやポターージュにします。冷凍ではなく、生の豆で作るととってもおいしくできます。 また、給食前に、直接野菜を見たり、さわったりすることで、野菜に慣れ親しめるよう取り組んでいます。最初は嫌がることもよくありますが、少しずつ慣れてこられます。</p>		
	材料	<b>精白米</b> <b>えんどう豆</b> 食塩 料理酒  鶏肉もも皮なし ざらめ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん  サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ  <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし カットわかめ かぼちゃ  オレンジ	<b>精白米</b> ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター にんじん  ほうれんそう ベーコン 有塩バター  <b>えんどう豆</b> たまねぎ 味の素K K コンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 水  りんごジュース 上白糖 イナアガー  <b>お楽しみ給食「こどもの日」</b>	<b>精白米</b> 干ししいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩  きゅうり 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ  豚もも だいこん さといも <b>すりみそ</b> 豆腐 (絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし  バナナ			<b>精白米</b> あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩  芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん ざらめ  <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ  骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料 (ぶどう)
		<p>★給食レシピ★ ～えんどう豆と新玉ねぎのポターージュ～ ○材料(こども6人分) えんどう豆(グリーンピース)・・・豆で120g(1カップ) 新玉ねぎ・・・250g   バター・・・6g 顆粒コンソメ・・・小さじ1   水・・・300ml 牛乳・・・300ml   食塩・・・小さじ1/2</p> <p>○作り方 ○ 1 えんどう豆は、さやからだす。新玉ねぎはざく切りにする。 2 鍋にバターを入れ、新玉ねぎ、グリーンピースを入れて炒める。新たまねぎがしんなりと透き通るまで炒める。 3 コンソメ、水を加えて弱火で10分くらい煮る。 4 3の火を止めて、ミキサーでなめらかにする。ざるでこしてから、鍋にもどす。 5 4に牛乳を加え、加熱をし、塩で味を調える。</p>					

\*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	354Kcal	タンパク質	15.4g	脂質	9.8g	カルシウム	150mg	鉄	2.7mg	ビタミンA	133μg
ビタミンB1	0.26mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.1g	食塩相当量	2.2g		