

令和4年2月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
	1 ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 ゆかりあえ 豚肉と凍り豆腐の煮物 30 豚も小間 7 凍り豆腐 30 じゃがいも 35 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 しょうが 0.5 たけのこ水煮 10 しょうゆ 5 三温糖 3 みりん 2 水 25 塩 エネルギー 577 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.0 g 塩分相当量 1.8 g	2 ぶどう入り黒パン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ マカロニグラタン ▲マカロニ 15 鶏も小間 30 ※むきえび 10 たまねぎ 30 にんじん 10 にんにく 0.2 マッシュルーム 5 グリンピース(冷凍) 3 ●脱脂粉乳 7 ▲小麦粉 3 ●バター 3 ●シュレットチーズ 7 ●パルメザンチーズ 2 スープの素 2 ベイリーフ 0.02 水 45 炒め油 1 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 コーンサラダ キヤベツ 45 きゅうり 10 ホールコーン 10 米油 1.5 しょうゆ 3 酢 1.5 三温糖 0.8 エネルギー 693 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.8 g 塩分相当量 3.1 g	3 ごはん のむヨーグルト 麻婆豆腐 ナムル 青のりピーンズ 麻婆豆腐 木綿豆腐 150 豚挽肉 20 ねぎ 10 たら 6 にんじん 2 にんにく 0.1 八丁味噌 6 しょうゆ 3 三温糖 3 みりん 1.5 ごま油 1 スープの素 1.5 かたくり粉 1.5 一味唐辛子 0.1 水 35 塩 0.5 ナムル もやし 60 カットわかめ 0.5 しょうゆ 3 ごま油 1 青のりピーンズ 大豆 20 かたくり粉 2 揚げ油 1 青のり 0.3 塩 0.1 のむヨーグルト ●ジョアストロベリー 125 エネルギー 671 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 2.6 g	4 チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ チキンカレーライス 精白米 70 精麦 7 鶏も小間 40 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 12 にんにく 0.2 しょうが 0.2 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 2.5 チャツネ 3 ▲小麦粉 4 カレー粉 0.7 クミン 0.13 水 0.2 ルウ用米油 4 中濃ソース 1 赤ワイン 2.5 スープの素 2 豆乳 5 炒め油 1 水 60 塩 0.9 グリンピース(冷凍) 3 フレンチサラダ キヤベツ 40 きゅうり 12 にんじん 5 米油 0.6 三温糖 0.8 酢 1.5 塩 0.6 エネルギー 645 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.5 g 塩分相当量 2.1 g

アレルギーのお知らせ

アレルギー7品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。

乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※

各ご家庭で確認をお願いします。

* そば・落花生の使用はしていません。

7 ガバオ風ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ビーフンスープ ガバオ風ごはん 精白米 70 精麦 7 豚挽肉 25 鶏挽肉 10 青ピーマン 10 赤ピーマン 8 たまねぎ 12 にんにく 0.3 炒め油 0.3 オイスターソース 2 ナンプラー 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 三温糖 3 トウバンジャン 0.1 揚げぎょうざ ▲冷凍ぎょうざ 2個 1~3年 2個 4~6年 3個 揚げ油 3個 ビーフンスープ 鶏も小間 10 じゃがいも 10 にんじん 5 たけのこ水煮 5 たまねぎ 10 こまつな 10 スープの素 2 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 685 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.4 g 塩分相当量 2.4 g	8 発芽玄米ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き どさんこ汁 ずんだもち 発芽玄米ごはん 精白米 52 発芽玄米 25 さわらの塩こうじ焼き さわら切り身 60 塩こうじ 4 ずんだもち 冷凍白玉もち 25 冷凍えだまめ 12 三温糖 3 塩 0.07 どさんこ汁 豚も小間 10 にんじん 8 じゃがいも 25 にんにく 0.15 炒め油 0.8 もやし 10 木綿豆腐 20 ホールコーン 8 カットわかめ 0.4 ねぎ 8 さば・かつお削り節 2 味噌(赤) 4.3 味噌(白) 5 ●バター 0.8 水 110 エネルギー 716 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分相当量 2.2 g	9 ミルクパン 牛乳 ポークピーンズ 花野菜 くだもの ポークピーンズ 大豆 20 豚も小間 25 にんじん 10 たまねぎ 30 じゃがいも 50 炒め油 0.5 トマトピューレー 11 パプリカ 0.1 トマトケチャップ 5 スープの素 2 ベイリーフ 0.02 水 40 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 花野菜 ブロッコリー 30 カリフラワー 20 しょうゆ 3 白ごま 1 くだもの ネーブルオレンジ 1/4個 エネルギー 636 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.1 g 塩分相当量 2.6 g	10 ごはん 牛乳 豚肉とだいごんのべっこう煮 のり酢あえ 豚肉とだいごんのべっこう煮 豚肉とだいごんのべっこう煮 豚肩ロース角 60 だいごん 100 しょうゆ 6 三温糖 3 日本酒 3 みりん 1 水 1 のり酢あえ こまつな 20 もやし 30 えのきたけ 5 刻みのり 1 えのきたけ 3 しょうゆ 3 酢 3 三温糖 1 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.1 g 塩分相当量 1.7 g	11 建国記念の日 節分にちなんで、今月は、豆製品を多く使っています。 世界で食用とされている豆は約70から80種類といわれています。 学校給食では、お赤飯の小豆やささげ、ポークピーンズの大豆、甘煮の金時豆、サラダのミックスピーンズ、加へに入るひよこ豆など、いろいろな種類を使っています。たんぱく質が豊富な豆をぜひご家庭でもお使いください。
---	--	--	---	--

14 みそラーメン 牛乳 スパイシーポテト くだもの みそラーメン ▲ホットラーメン 75 豚も小間 30 ねぎ 10 もやし 15 しょうが 0.3 にんにく 0.3 きくらげ 0.5 にんじん 7 たら 5 味噌(赤) 5 味噌(白) 5 しょうゆ 1 みりん 1 スープの素 2 水 140 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 スパイシーポテト じゃがいも 90 揚げ油 4 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.01 カレー粉 0.01 チリパウダー 0.01 くだもの ぼんかん 1個 ナムル 45 もやし 45 にんじん 5 こまつな 10 しょうゆ 3 ごま油 1 白ごま 0.5 エネルギー 728 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g 塩分相当量 2.4 g	15 豚肉と大豆のピビンバ 牛乳 ナムル わかめスープ 豚肉と大豆のピビンバ 精白米 70 精麦 7 豚挽肉 40 大豆 20 にんにく 0.5 日本酒 1 しょうゆ 5 ごま油 0.5 コチジャン 1 かたくり粉 1 塩 0.1 三温糖 2.5 わかめスープ カットわかめ 1 ねぎ 15 にんじん 8 えのきたけ 8 ベーコン短冊 5 しょうゆ 1.8 スープの素 2 白ごま 0.8 水 140 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 ナムル 45 もやし 45 にんじん 5 こまつな 10 しょうゆ 3 ごま油 1 白ごま 0.5 エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 2.8 g	16 サンドパン 牛乳 タンダリーチキン 野菜スープ サンドパン 鶏も切り身 60 塩 0.4 こしょう(黒) 0.01 カレー粉 0.5 マーメレード 3 ●ヨーグルト 9 ガラムマサラ 0.1 にんにく 0.2 しょうが 0.2 野菜スープ たまねぎ 20 にんじん 10 じゃがいも 30 こまつな 10 チンゲンサイ 15 たけのこ水煮 10 ベーコン短冊 5 スープの素 2 水 120 塩 0.9 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 571 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.7 g 塩分相当量 2.7 g	17 ごはん 牛乳 あじフライ のっぺい汁 あじフライ あじフライ 1~2年 1枚 3~6年 2枚 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 ▲小麦粉 4.5 ▲パン粉 7 揚げ油 5 中濃ソース 4.5 のっぺい汁 こまつな 10 じゃがいも 25 にんじん 10 だいごん 20 ねぎ 10 油揚げ 5 焼き竹輪 8 しょうゆ 4 水 1 さば・かつお削り節 3 水 130 エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g 塩分相当量 1.6 g	18 きな粉揚げパン 牛乳 スープ煮 ほうれんそうのソテー きな粉揚げパン ▲コッペパン 50 揚げ油 5 きな粉 3 三温糖 3 塩 0.04 スープ煮 鶏も小間 20 ウインナー 15 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 セロリ 5 にんにく 0.2 ◆うずら卵缶 20 ベーコン短冊 6 グリンピース(冷凍) 3 ホールコーン 10 赤ワイン 2 ナツメグ 0.03 ベイリーフ 0.02 スープの素 1.5 炒め油 0.5 水 35 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 ほうれんそうのソテー ほうれんそう 15 ベーコン短冊 6 ホールコーン 10 たまねぎ 20 炒め油 0.6 ベイリーフ 0.02 スープの素 1.5 炒め油 0.5 水 35 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 エネルギー 638 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.6 g 塩分相当量 3.0 g
---	---	--	---	--

21 ソースカツ丼 牛乳 ゆでキャベツ すまし汁 ソースカツ丼 精白米 70 精麦 7 豚ひれ肉 2枚 塩 0.15 こしょう(黒) 0.03 ▲小麦粉 5 ▲パン粉 8 揚げ油 5 中濃ソース 3 ウスターソース 3 トマトケチャップ 0.7 しょうゆ 0.7 三温糖 0.5 みりん 0.9 ゆでキャベツ キャベツ 30 塩 0.2 すまし汁 なのはな 10 あられはんぺん 15 ねぎ 10 カットわかめ 0.5 さば・かつお削り節 2 しょうゆ 1 水 160 エネルギー 615 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.2 g 塩分相当量 1.9 g	22 じゃこごはん 牛乳 おでん ごまあえ じゃこごはん 精白米 65 精麦 6 ちりめんじゃこ 2 白ごま 1 塩 0.1 ごまあえ はくさい 60 にんじん 8 こまつな 10 黒ごま 2 しょうゆ 3 三温糖 1.5 おでん だいごん 35 こんぶ 3 さつまあげ 20 ウインナー 15 がんもどき 15 焼き竹輪 20 こんにやく 20 ◆うずら卵缶 20 しょうゆ 3.5 さば・かつお削り節 3 水 110 エネルギー 607 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.0 g 塩分相当量 2.9 g	23 天皇誕生日 「節分といわし」 立春の前日を「節分」といい、豆まきをする習慣があります。これは、悪いことをもたらすとされる鬼を追い払い、幸せの福を呼び込むためです。また、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に差し、鋭いとげと、においの強いいわしで、玄関で鬼を追い払うためだといわれています。	24 カレーうどん 牛乳 金時豆の甘煮 くだもの カレーうどん ▲ゆでめん 75 豚も小間 30 にんじん 10 ほうれんそう 12 ねぎ 10 油揚げ 10 しょうゆ 8 カレー粉 0.6 日本酒 4 さば・かつお削り節 3 かたくり粉 3 水 130 三温糖 0.7 金時豆の甘煮 大正金時 20 三温糖 11 塩 0.15 くだもの いよかん 1/4個 エネルギー 679 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.2 g 塩分相当量 1.7 g	25 ロールパン 牛乳 さけのタルタル粉焼き ワンタンスープ ロールパン さけのタルタル粉焼き さけ切り身 60 塩 0.3 こしょう(黒) 0.03 タルタルソース 7 ▲パン粉 3 ワンタンスープ ▲干しワンタン 10 豚も小間 10 たまねぎ 20 にんじん 5 たら 5 もやし 10 スープの素 1.5 しょうゆ 4.5 こしょう(黒) 0.01 水 120 なると 5 エネルギー 599 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.8 g 塩分相当量 3.0 g
---	--	--	--	--

28
ごはん 牛乳
肉じゃが ごまみそあえ
 肉じゃが
 豚も小間 40
 じゃがいも 90
 たまねぎ 30
 にんじん 10
 しょうが 0.5
 しらす 15
 グリンピース(冷凍) 3
 みりん 2
 三温糖 3
 しょうゆ 7
 炒め油 1
 水 25
 ごまみそあえ
 キヤベツ 45
 にんじん 10
 こまつな 10
 白ごま 1.5
 三温糖 2
 味噌(白) 2.5
 しょうゆ 1.5
 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 23.8 g
 脂質 14.8 g 塩分相当量 1.8 g

献立表の見方

* 一人分量(g)および栄養量は中学年(3.4年生)の数値です。

* 学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元 葉山町学校給食会

~ずんだもち~

「ずんだもち」は、宮城県郷土料理です。もちを食べる機会の多い宮城県は、お正月や婚礼、葬儀の時にもちを食べるそうです。

「ずんだもち」という名前にも諸説あり、伊達政宗が、陣太刀の柄で、枝豆を砕いたという説や甚太という農夫が作ったからという説などがあります。

枝豆を細かくして、三温糖や塩に水を加え緑鮮やかにしたものに、ゆでた白玉もちを和えて、子ども達に提供する予定です。