



日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちやうしよととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (cal) たんぱくしよ (g) しよんじゆ (g) たんしよけいぶつ (g)	カルシウム (mg) てつ (mg) しよんじゆ (g) しよんじゆ (g)			
1	月		★けんさんブランドきゅうしよく(わかさぎゅう)★ ★はっぴーこんだて★ ごはん きゅうにゅう わかさぎゅうのすきやき きりほしだいこんのごますあえ	ぎゅうにく やきどうふ ふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しらたき はくさい まいたけ たまねぎ きりほしだいこん	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	646 28.4 18.6 88.0	419 3.2 1.4
2	火		★けんさんブランドきゅうしよく(さわら)★ ごはん きゅうにゅう さわらとやさいのあますあん わかめとコーンのスープ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ホールコーン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら	695 25.3 20.3 99.2	270 1.4 1.6
3	水		★ひなまつりこんだて★ ちもくすし きゅうにゅう いんげんのツナマヨ すましじる ひなあられ	ツナ こおりどうふ きぬごしどうふ ゆば	ぎゅうにゅう ひじき	ホールコーン にんじん ねぎ さやいんげん グリーンピース	ほししいたけ れんこん かんぴよう たまねぎ	ごめ さとう ひなあられ	マヨネーズ	681 25.9 23.5 88.3	313 2.2 2.3
4	木		★はっぴー・アイアンこんだて★ ごはん きゅうにゅう だいのいそに こまつなのみそしる こんぶつくだに	だいす とりにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも		615 25.6 14.8 93.0	402 3.4 2.6
5	金		★はっぴーこんだて★ ごはん きゅうにゅう かんとうに にゅうめんじる	ちゅうあげ とりひきに うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みすな	しょうが こんにやく だいこん たまねぎ えのき ほししいたけ	ごめ さとう でんぶん そうめん	なたねあぶら	671 27.7 20.3 90.4	416 2.9 2.1
8	月		★はっぴー・アイアンこんだて★ ごはん きゅうにゅう あげのおかかしょうゆのため あおなともやしのごますあえ ぶたじる	ちゅうあげ もめんどうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし はくさい	ごめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	628 27.9 19.3 82.1	462 3.9 2.0
9	火		ごはん きゅうにゅう とりにくのたつたけ もやしのゆかりあえ たまごのスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ きりほしだいこん	ごめ でんぶん	なたねあぶら	627 26.5 18.2 84.8	281 1.6 1.4
10	水	★	かつカレーライス きゅうにゅう フルーツヨーグルトあえ ぶくじんづけ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく みかん(かんづめ) ハインカン ナタデココ	ごめ じゃがいも ルフ パンこ	なたねあぶら	688 23.6 20.5 99.8	349 2.8 2.7
11	木		あげパン きゅうにゅう はるさめサラダ コーンスープ	ツナ ベーコン きぬごしどうふ きな こ たまご	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ コーン	パン さとう	なたねあぶら	696 28.9 26.1 82.2	375 2.3 2.9
12	金		★けんさんブランドきゅうしよく(ふくいサーモン)★ ごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ ポイルやさい わかめときこのスープ	ふくいサーモン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ しめじ	ごめ さとう ごむぎこ ばんこ	なたねあぶら	655 27.2 19.2 90.3	294 1.5 1.3
15	月		★そつぎょういらいこんだて★ ピピンパ きゅうにゅう しおこうじいりスープ クレープ	ぶたひきに ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ にら	ぜんまい たまねぎ きりほしだいこん にんにく しめじ しょうが	ごめ さとう しおこうじ ゼリー	ごま ごまあぶら なたねあぶら	667 24.1 21.2 91.1	345 2.1 1.9
16	火		すきやきどん きゅうにゅう ごもくみそしる	ぎゅうにく こやうどうふ ふ みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ はくさい しらたき	ごめ じゃがいも	ごま	630 24.8 20.5 88.4	368 3.1 2.7
17	水		★アイアンこんだて★ ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱりに きのことあげのみそしる	とりにく ちゅうあげ うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ しいたけ えのき	ごめ じゃがいも さとう	ごま	629 28.0 16.1 90.9	392 3.3 2.3
18	木		★はっぴーこんだて★ ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに あおなのいそかあえ こなごつくだに	ちゅうあげ こおりどうふ とりひきに ツナ	ぎゅうにゅう こうなご	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ いとこんにやく しょうが もやし	ごめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	656 29.8 16.3 94.1	525 2.9 1.7
19	金		ごはん きゅうにゅう いわしのばいにくに ひじきのごしきに とうふのみそしる	いわし うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ホールコーン さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん ばいにく	ごめ さとう	なたねあぶら	667 26.8 20.8 90.4	392 3.2 1.9
22	月		かいかどん きゅうにゅう みそけんちんじる	ぶたにく かまぼ こ うすあげ たまご とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ こんにやく ごぼう	ごめ でんぶん	ごまあぶら	671 32.3 20.5 85.0	377 2.7 2.5
23	火		ごはん きゅうにゅう うのはなごもくに さつまじる	おから ぶたにく とりひきに うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ しょうが しめじ はくさい	ごめ さとう さつまいも	なたねあぶら	632 24.2 17.7 91.2	347 2.5 1.7
24	水	★	ハヤシライス きゅうにゅう きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマトかん トマトピューレー	たまねぎ しめじ にんにく セロリー きゅうり きりほしだいこん	ごめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	628 21.4 16.5 96.0	310 1.9 1.1

※こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

## お弁当にも使える給食レシピ (鶏肉の唐揚げ)

### 【基本の唐揚げ(一人分)】

鶏もも肉・・・50g 一口大に切る  
酒・・・1g 鶏肉の下味  
塩・・・0.1g 鶏肉の下味  
片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量

- 1、鶏肉に酒と塩を揉みこむ。
- 2、片栗粉をつけて、180度の油で揚げる。

### 【ピーナッツからめ(一人分)】

ピーナッツ(素焼き)・・・2.2g 袋に入れて砕く  
砂糖・・・2.5g しょうゆ・・・2.5g  
酒・・・0.5g 水・・・7g

- 1、鍋に、砂糖・醤油・酒・水を入れ沸騰させる。
- 2、①の火を止め、乾煎りしたピーナッツを加え、唐揚げに絡める。

### 【レモン煮(一人分)】

砂糖・・・2.3g  
しょうゆ・・・3.2g  
れもん・・・2.4g しほり汁を使う  
パセリ・・・少々(彩り)

- 1、砂糖としょうゆを鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
- 2、①にレモン汁を加えひと煮立ちさせて火を止める。
- 3、②を唐揚げにさっと混ぜて、彩としてパセリをちらす。

### 【南蛮漬(一人分)】

玉ねぎ・・・30g 薄切り 唐辛子・・・少々(好みで)  
しょうゆ・・・2.5g 砂糖・・・1g  
酢・・・3g 水・・・3g

- 1、鍋にしょうゆ・砂糖・水を入れ沸騰したら玉ねぎと酢を入れる。
- 2、①が再び沸騰したら火を止め、唐揚げに絡める。唐辛子は好みでまぜる。

### 【ねぎソースからめ(一人分)】

ねぎ・・・7g 小口切り しょうが・・・0.3g すりおろす  
しょうゆ・・・2g 砂糖・・・1g  
みりん・・・1.5g 酒・・・1.5g  
なたね油・・・0.5g

- 1、鍋にしょうがのしほり汁・しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れて火にかける。
- 2、①が沸騰したらねぎを加え、ひと煮立ちさせて火を止め唐揚げに絡める。



ちょうりいん  
調理員さんからの  
メッセージ

まいにち きゅうしよくのこ た  
毎日、給食を残さずに食べる事ができましたか?  
いえ きゅうしよくな なん た げんき からだじようぶ、こころそだ  
家でも、給食と同じように何でも食べ、元気な体と丈夫な心を育ててほしいと思います。  
そして、自分の目標に向かい、全力で向かえる体づくりのお手伝いになれば嬉しいです。  
ことし いちねんかん ほんとう  
今年も、一年間、本当にありがとうございました。