

(使用食材の詳細)

日	献立	使われている食品と主な働き			
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
8	人字式 春の炊き込みごはん ~たけのこごはん~	<p>【材料】 米3合(450g) だし汁400ml 日本酒大さじ1 塩小さじ1</p> <p>【作り方】 ①水500mlとかつお節一掴みでだし</p> <p>②③、④をのせて普通に炊く</p>			
9	11:30下校				
10	お赤飯	米(うるち&もち)	小豆 黒ごま	酒 塩	
	わかたけ汁	たけのこ みつば	とうふ わかめ	かつお節 酒 薄口しょうゆ 塩	
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 米油	にんにく にんじん	しょうが	
	切り干し大根のサラダ	グレープシードオイル てんさい糖	切り干し大根 にんじん 青菜		
	果物				
11	ごはん	米			
	みそ汁	えのきたけ しめじ 根深ねぎ	麦みそ 油揚げ 打ち豆	煮干し	
	肉じゃが	じゃがいも 本みりん 米油 てんさい糖	たまねぎ にんじん	ぶた肉	酒 しょうゆ 塩 醤油糀 かつお節
	野菜の磯香和え	もやし 青菜 にんじん	のり	しょうゆ だしパック	
	果物				
12	ごはん	米			
	みそ汁	じゃがいも	チンゲン菜 根深ねぎ	みそ	煮干し
	魚の照り焼き	本みりん	しょうが	魚()	しょうゆ
	ひじきと厚揚げの炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	にんじん(コンヤク)	生揚げ 枝豆 ひじき ごま	酒 しょうゆ かつお節
	野菜の和風マリネ	グレープシードオイル てんさい糖	きゃべつ たまねぎ	かつお節	米酢 塩
	麦入りごはん	米 麦			
	豚肉のカレー	じゃがいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ぶた肉	かつお節 塩 こしょう
15	カリカリじゃこと 野菜のサラダ	米油	グレープシードオイル てんさい糖	きゃべつ 青菜 にんじん	ごま 米酢 塩 こしょう
	果物				
16	ごはん	米			
	かきたま汁	えのきたけ たまねぎ 根深ねぎ	たまご	酒 薄口しょうゆ かつお節 塩	
	魚のねぎみそ焼き	本みりん てんさい糖 米油	にんじん 切り干し大根 干し椎茸 きやいんげん	魚() 麦みそ	
	切り干し大根の炒め煮	米油	にんじん 切り干し大根 干し椎茸 きやいんげん	油揚げ 昆布 ごま	酒 しょうゆ かつお節
	野菜のゆかり和え	てんさい糖	きゃべつ	ゆかり だしパック	
17	ごはん	米			
	くるみいりこ	てんさい糖	くるみ いりこ	酒 しょうゆ	
	みそ汁	しめじ 根深ねぎ	麦みそ 油揚げ 打ち豆 わかめ	煮干し	
	じゃがいもと鶏肉の塩煮	じゃがいも 本みりん 米油 てんさい糖	たまねぎ にんじん しょうが	鶏肉	酒 かつお節 塩
	野菜のお浸し		もやし 青菜 にんじん	かつお節	だしパック しょうゆ
18	ごはん	米			
	わかめスープ	たまねぎ えのきたけ	ほうたて 貝柱水煮 わかめ	鶏ガラスープ 酒 薄口醤油 かつお節 塩 コショウ	
	麻婆豆腐	てんさい糖 米油 かたくり粉	玉ねぎ かつお 椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	とうふ ぶた肉 麦みそ	酒 オイスターソース しょうゆ 鶏ガラスープ 豆板醤 塩
	もやしの三色ナムル	てんさい糖 ごま油	大豆もやし 青菜 にんじん	ごま	しょうゆ 米酢 塩 豆板醤
	果肉入りみかん果汁寒	みかん缶 グラニュー糖	みかん果汁		寒天
19	たけのこごはん	米	たけのこ	油揚げ	酒 しょうゆ かつお節 塩
	すまし汁	えのきたけ みつば	とうふ わかめ	酒 薄口しょうゆ かつお節 塩	
	魚の香味揚げ	かたくり粉 米油	しょうが	魚() 青のり	酒 しょうゆ 醤油糀
	野菜のごま酢和え	てんさい糖	もやし 青菜 にんじん	ごま	米酢 しょうゆ 塩
	果物				

日	献立	使われている食品と主な働き			
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
	ごはん	米			
	かきたま汁		チンゲン菜 たまねぎ	たまご	かつお節 薄口醤油 塩
22	鶏肉のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	ねぎ	とり肉 みそ	酒 しょうゆ
	おからの含め煮	てんさい糖 米油	たまねぎ にんじん 青菜 干し椎茸(コンヤク)	おから 油揚げ	酒 しょうゆ かつお節 塩
	野菜の塩ナムル	てんさい糖 ごま油	きゃべつ	ごま	塩
	ごはん	米			
	みそ汁		えのきたけ ねぎ	とうふ わかめ 麦みそ	煮干し
23	筑前煮	米油 てんさい糖 本みりん	たけのこ にんじん コンヤク ごぼう 干し椎茸 きやいんげん 生姜	とり肉	酒 しょうゆ かつお節
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん		塩
	ごはん	米			
	じゃこと大豆の香味炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ ごま 青のり	塩
24	けんちん汁	じゃがいも	たけのこ にんじん きやべつ みつば	とうふ 昆布	酒 薄口醤油 かつお節 塩
	豚肉の生姜焼き	本みりん	しょうが	ぶた肉	しょうゆ 醤油糀
	青菜の白和え	てんさい糖	青菜 にんじん コンヤク 干し椎茸	とうふ みそ ごま	酒 しょうゆ 塩 薄口醤油 かつお節 (わかめご飯の菜)
	わかめごはん	米		わかめ	
	豚汁	じゃがいも	きゃべつ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ぶた肉 とうふ 麦みそ	煮干し
25	魚のカレー揚げ	かたくり粉 米油	しょうが	魚()	酒 しょうゆ 塩 糀 カレー粉
	野菜のごま浸し		もやし 青菜 にんじん	ごま	しょうゆ だしパック
	果物				
	麦入りごはん	米 麦			
26	中華あんかけ(井)	米油 かたくり粉 てんさい糖	たまねぎ もやし きやべつ たけのこ にんじん 干し椎茸 細さや にんにく 生姜	ぶた肉 えび	酒 しょうゆ オイスターソース かつお節 塩 こしょう
	かきたまスープ		たまねぎ チンゲン菜	たまご ほうたて 貝柱水煮	酒 薄口醤油 塩 鶏ガラスープ かつお節 コショウ
	切り干し大根のナムル	ごま油 てんさい糖	青菜 にんじん 切り干し大根	ごま	米酢 しょうゆ 塩 豆板醤
	ごはん	米			
	みそ汁	じゃがいも	えのきたけ 根深ねぎ	麦みそ	煮干し
27	魚のマリネ焼き	グレープシードオイル	にんにく レモン	魚()	酒 塩 糀 塩 こしょう
	クレープイリチー(昆布の炒め煮)	本みりん 米油 黒砂糖	にんじん コンヤク さやいんげん	ぶた 油揚げ 昆布 ごま	酒 しょうゆ かつお節
	野菜の即席漬け	てんさい糖	きゃべつ きゅうり	ごま	だしパック 塩 薄口醤油

給食で使用している米、調味料について

米は、静岡県産を使用しています。
調味料は、国産原料を使用し、国内で製造されたものを中心に使用しています。

基本の調味料	塩	醤油	薄口醤油	麦みそ
<p>素材の味を感じ、豊かな味覚を育てるために、伝統的な製法のものを使用しています。</p> <p>素材の甘みやうま味を引き出してくれます。</p>	<p>伊豆大島産自然海塩</p> 	<p>栄醤油</p> 	<p>栄醤油</p> 	<p>袖師の木嶋こうじ店</p> <p>仕込みをお願いしています</p> 
だし	酒	米酢	本みりん	てんさい糖
<p>柳屋本店かつお節・煮干し</p>	<p>花の舞つう</p> 	<p>ミツカン純米酢</p> 	<p>九重みりん九重桜</p> 	<p>ホクレン 農薬協同組合</p> 
<p>かつお節・宗田鯉節使用</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>原材料鶏骨のみ</p>				

献立おける衛生面での配慮事項について

- 生食する野菜料理の提供をしていません。加熱に弱いビタミンCなどの栄養素を補うためにも、家庭で生野菜が食べられるようにお願いします。
- 生食する果物は消毒しています。消毒には、消毒用に加工された酢を使用しています。
- 野菜の和え物、サラダは、動物性食品と和えないようにしています(トッピングはしています)。

水曜日以外は牛乳が付きます。牛乳は「体をつくるもとになる」グループに入ります。