



Table with columns for date, day of week, dish name, energy, blood/bone/muscle, green, and other seasonings. Includes rows for days 1 through 21, with some days having a 'shyuu-gaku-jiken-shin' (school lunch holiday) notice.

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
22	火	ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう			643
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		コーンサラダ	ぐだくさんたまねぎドレッシング	チーズ			
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	キャベツ とうもろこし にんじん	さけ しお こしょう しょうゆ	
23	水	キムチみそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ちゅうかだし ガラスープ	627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			
		ちゅうかナムル	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す	
24	木	ごはん	こめ むぎ				639
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおこうじやき	さとう ごま	さば		しおこうじ しょうゆ	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま	とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
25	金	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	697
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	ぐだくさんたまねぎドレッシング	ツナ	キャベツ だいこん にんじん		
					こまつな		
28	月	キャラメルあげパン	コッペパン だいずあぶら				602
		ぎゅうにゅう	ミルクキャラメル グラニューとう	ぎゅうにゅう		しお	
		ポテトのチーズやき	だいずあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう	
		コンソメスープ	バター	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	しお こしょう コンソメ	
29	火	ごはん	こめ むぎ				620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	
30	水	とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	さやいんげん	たまねぎ ねぎ	25.9
		ごはん	こめ むぎ			にぼし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりチーズいりハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ	
31	木	ほうれんそうのおひたし	さとう かたくりこ	たまご ぎゅうにゅう		にぼし	633
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおだし	
		ハロウィン(かぼちゃ)	スパゲティ だいずあぶら	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト	さけ ケチャップ しお こしょう	
		あきのめぐみのスパゲティ			しめじ エリンギ ピーマン	ちゅうのうソース	
31	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635
		かぼちゃのシチュー	だいずあぶら こめこ パター	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお こしょう コンソメ	
31	木	てづくりりんごケーキ	ホットケーキミックス さとう パター				21.8
			だいずあぶら ベーキングパウダー	ぎゅうにゅう	りんご		

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は佐賀県のメニュー「だぶ汁」です。
 「だぶ汁」は、唐津市に古くから伝わる、具だくさんの煮込み料理です。
 だし汁をたっぷり使って「ざぶざぶ」作るの「ざぶ」がなまって「だぶ」となったといわれています。
 お祝いや憂いの時に、集落の人が集まって作ってきた郷土料理です。
 材料の切り方にも決まりがあり、お祝いなどの「ハレの日」には具材を四角に切ります。
 また、それぞれの家庭で違いはありますが、「ハレの日」には砂糖を使わない人もいます。

だぶ汁

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	1g (小さじ1/4)
鶏もも肉	40g (1cm角切り)
にんじん	20g (1cm角切り)
だいこん	60g (1cm角切り)
ごぼう	20g (1cm角切り)
さといも	120g (1cm角切り)
こんにゃく	40g (1cm角切り)
厚揚げ	40g (1cm角切り)
しょうゆ	20g (大さじ1強)
塩	2.0g (小さじ1/3)
みりん	2.0g (小さじ1/3)
片栗粉	3g (小さじ1)
かつおぶし	16g
水	650g

作り方

- ①厚揚げは油抜きをする。こんにゃくを下ゆでする。
- ②材料を切り、かつおぶしでだしをとる。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉とごぼうを炒める。
- ④だしを加えて、人参、大根を煮る。
- ⑤火が通ったら、さといも、こんにゃく、厚揚げを加えて、調味料を加える。