

## しらおい 食育防災センタ (パクパクしらおい)

★牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。



	献	$\dot{\underline{\nabla}}$	材	料	B	献	立	材	<u> </u>	料
1	ごはん	白玉団子汁	大根・人参・干しいたけ・鶏肉かつおエキス・醤油・鶏がら	・白玉団子・白菜・煮干パック スープ・食塩	16	<b>16</b> ごはん	吉野汁	人参・ごぼう・鶏肉・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・油揚げ 木綿豆腐・長ねぎ・煮干パック・醤油・めんつゆ・かつおエキス・でん粉		
		ビック肉団子(味噌味) (⑪1・2年1個 ⑪3~6年・⑪2個)	砂糖・味噌・水あめ・ごま・酢・		B		メンチカツ			h・食塩・香辛料・水あめ こく・小麦粉・でん粉・油
(月)	(t U	ふきの炒め煮		スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 たけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス	(火)	はし	塩こぶ和え	キャベツ・きゅうり・	もやし・人参・塩こんぷ	いでま・でま油
2	麦ごはん		るさと給食の日 ホッキ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく・しょうが・油・白ワイン	17	ごはん	わかめと豆腐の 味噌汁	木綿豆腐・乾燥わか かつおエキス・煮干	♪め・油揚げ・生しいた! ・パック	ナ・味噌	
Á	<b>3</b>	ほっきカレー	ブイヨングラニュール・SBナ ソテーオニオン・中濃ソース	コレールウ・NEWカレーフレーク ・乳不使用マーガリン	Ä			キャベツ・玉ねぎ・に香辛料・小麦粉・大豆		油・食塩・砂糖・しょうが
义	はし	海藻サラダ  減塩和風ドレッシング	白ふのり)・キャベツ・人参・オ	かつお節·オニオンフレーク·にんにく	(水)	lt U	切り干し大根炒め			けり身・でん粉・油・食塩 こん・砂糖・醤油・みりん
3	ごはん	たぬき汁 	じゃが芋・大根・人参・ごぼう 油・味噌・かつおエキス	・玉ねぎ・厚揚げ・こんにゃく	18		ミートスパゲティ	ピーマン・油・シュレ	・ ・ップ・人参・玉ねぎ・マッ ・ッドミックスチーズ・ト 糖・赤ワイン・袋スパク	マトケチャップ
		さば照り焼き	さば・醤油・砂糖・みりん・米で	でん粉・食塩		Consi	キャベツとチキンのサラダ	キャベツ・人参・きゅ	 うり・鶏ささ身	
	はし	うの花炒り		いき・さつま揚げ (スケトウダラすり身 唐) ・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん	(木)	フォーク	イタリアンドレッシング	油・砂糖・酢・食塩・乳香辛料・トマト	発酵調味料・玉ねぎ・香	味油・酵母エキス
4		青菜焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ ひろし (塩蔵広島菜・食塩・砂	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19	19 AFTANY	ポトフ		・玉ねぎ・人参・手亡豆・ -ル・にんにく・食塩・こ	
		フィッシュコロッケ	しています。 じゃが芋・まぐろ油漬け・砂糖 米粉・小麦粉	・油・食塩・香辛料・パン粉			鶏の味噌漬け焼き サンタの クリス おくりもの	マス 豆乳・粉あめ・		カカオマス・豆乳加工品
(木)	はし	元気ヨーグルト	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖	・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	(金)	スプーンフォーク	(チョコムース) メープルジャム	水あめ・ゼラチン・コ       メープルシュガー・	ココアパウダー・水あめ  砂糖・寒天	)・でん粉・油 
5	コッペパン	ミネストローネ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・ブイヨングラニュール・食塩・こしょう		<b>22</b> 麦ごはん	スープカレー	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン・にんにく 乳不使用マーガリン・横濱レトロカリー (小麦粉・パーム油・砂糖 カレー粉・トマトペースト・食塩・玉ねぎ・しょうが・にんにく・チキンエキス			
Ă		チキンのオーブン焼き 	乾燥パセリ・香辛料・塩こうし	由・醤油・食塩・乾燥赤ピーマン シ 		8	大学かぼちゃ 冬至	香辛料)バジル粉・	ブイヨングラニュール・でん粉・砂糖・食塩・油	・ゴールデンチャツネ
金	スプーン	和風コールスローサラダ	砂糖・こしょう		月	はし	(少1·2年 2個 少3~6年·⊕3個)	大学芋のたれ(砂料	唐・水あめ・醤油・食塩) 	・いりごま
(117)	フォーク	チョコジャム	水あめ・砂糖・小麦粉・ショー    カラメル色素・香料 	トニング・ココアパウダー・カカオマス		スプーン	カニカマナムル	小松菜・もやし・カ_    ごま・ごま油・追いた	ニカマ (たら・ほき・食り がつおつゆの素	温・砂糖・ぐん粉・油) 
8	ごはん	水ギョーザ	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・し 豚脂・ねぎ・しょうが・油・みりん 食塩・砂糖・ポークエキス・香	めじ・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉 ぃ・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油 辛料)・塩ラーメンベース	23	ごはん	けんちん汁 	大根・人参・ごぼう・3		・こんにゃく・醤油・食塩
		マーボー豆腐		豆腐・人参・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油 」・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉	日		いわしの梅煮	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつおぶし・砂糖・醤油 梅酢・発酵調味料・昆布だし		
(月)	スプーン	小松菜おかか和え	小松菜・もやし・人参・かつお	·····································	(火)	はし	もやしののり和え	もやし・ピーマン・し	<sub>し</sub> めじ·きざみのり·醤シ	由·砂糖
9	ごはん	豚汁	大根・人参・ごぼう・じゃが芋 こんにゃく・煮干パック・味噌	・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐 ・しょうが・かつおエキス	24	ごはん	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・/ 小松菜	ベーコン・ブイヨングラコ	ニュール・食塩・こしょう
		かぼちゃとさつま芋の コロッケ		ト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草 3ワイン・大豆油・食塩・香辛料			まるで唐揚げ (⑪1~4年 2個 ⑪5·6年·⊕ 3個)	厚揚げ・みりん・醤油 片栗粉・油	曲・オイスターソース・し	<b></b>
	はし	もやしのごま和え	もやし・白菜・人参・醤油・砂料	<b>漕・ごま</b>		はし	じゃがツナ	じゃが芋・ツナ・追し	いがつおつゆの素・にん	」にく・ごま・あおのり
10	ごはん	小松菜とじゃが芋の 味噌汁	かつおエキス		※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。 《今月の1人当たり平均摂取栄養価》					
A		豆腐ひじきハンバーグ								
冰	(t U	大根と昆布の炒め煮					エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
			姉妹都市給食の日		l	小学校	660	25.1	21.3	2.8
11				とけら いと トのゼン ナナミカ ズノ W では		<b>山</b> 学校	826	30.4	24.4	3.5

豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖

食塩)・キャベツ・人参・ホールコーン・塩ラーメンベース・しょうが・がらスープ・ごま油・袋ラーメン

豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しょうが・豚脂・春雨・醤油 でん粉・かきエキス調味料・砂糖・油・食塩・香辛料・小麦粉

ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖

豚焼肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん・かつおエキス そばつゆ・しょうが・でん粉・油

ブルーベリージャム・水あめ・砂糖

タンメン

はし

スライスパン

スプーン

ごはん

(はし)

15

ショーロンボー

(小1~4年1個 小5·6年・●2個)

コーンクリームスープ

ブルーベリージャム

チーズ風ソースイン ハンバーグ

じゃが芋のそぼろ煮

若どり唐揚げ (⊕2個・⊕3個) ごぼうマヨ和え

かきたま汁

りんご (①1·2年1個 つがる市の ①3~6年· ①2個)

		(kcal)	タンハク貝 (g)	加 (g)	塩 ガ (g)
1	小学校	660	25.1	21.3	2.8
	中学校	826	30.4	24.4	3.5
	•	-	-	-	

## ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い











