



令和6年

2月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

2月分の予約について

★インターネット予約：1月1日(月)～1月20日(土)

★マークシート予約(学校へ提出)：1月9日(火)～1月12日(金)

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。

予約注文は

入金の期限は、1月20日(土)です。こちらから!⇒

利休汁

利休汁は、ねりごまの入った濃厚なみそ汁です。茶道で有名な千利休が料理名の由来です。千利休はごまが好きでよく料理に使っていたことから、ごまを使った汁物を「利休汁」と呼ぶようになりました。

1	①ビーフカレー	2	①年越しのいわし
②切干大根のサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳		②五目豆 ③チンゲン菜の煮びたし ④粕汁 ■かやくご飯 ■牛乳	
○エネルギー 817kcal ○たんぱく質 24.4g ○脂質 24.0%		○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 35.6g ○脂質 26.6%	

5 ①焼き魚(鮭)

②白菜のおかか炒め
③じゃがいものマヨネーズ炒め
④大根のオイスターソース煮 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 38.7g ○脂質 26.0%

6 ①牛丼

②ほうれん草とチーズのサラダ ③りんご
■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 29.6g ○脂質 32.8%

7 ①赤魚のあんかけ

②揚げ里芋のねぎだれ ③ツナと小松菜の煮物
④利休汁 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 26.3%

8 ①バジルチキン

②スパゲティ(トマト) ③キャベツの炒め煮
④いんげん豆の豆乳スープ ■食パン ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 837kcal ○たんぱく質 44.0g ○脂質 27.1%

9 ①肉じゃが

②けんちん揚げ ③かきたま汁(冬野菜)
■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 828kcal ○たんぱく質 28.7g ○脂質 29.5%

就学援助費の受給が
決定された皆様

3月までの事前入金は不要です。

予約注文は毎月必要ですので、忘れずに行ってください。

13 ①焼き魚(ほっけ)

②小松菜の炒め物 ③こぎつね丼
④団子汁 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 809kcal ○たんぱく質 38.8g ○脂質 24.8%

14 ①ハートコロッケ

②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー
④ハッシュドビーフ(米粉)
■ご飯 ■飲むヨーグルト

★アレルギー対応あり

○エネルギー 850kcal ○たんぱく質 26.8g ○脂質 21.3%

15 ①豚キムチ

②いかとれんこんの甘辛炒め
③中華コーンスープ ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 37.4g ○脂質 24.1%

16 ①白身魚の野菜あんかけ

②ハムポテト ③糸寒天のサラダ
④ミニゼリー(ぶどう・もも)
■黒糖パン ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 858kcal ○たんぱく質 34.3g ○脂質 28.2%

19 ①オムレツ

②キャベツのソテー ③カラフルソテー
④冬野菜の米粉カレー ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 31.1g ○脂質 23.5%

20 ①たこざんぎ

②エリンギの炒め物 ③ビーフン炒め
④八宝菜 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 37.6g ○脂質 22.5%

21 ①ぶりの照り焼き

②金時豆 ③豆苗の炒め物
④けんちん汁 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 39.3g ○脂質 27.2%

22 ①生姜みそおでん

②菜の花のごま和え ③みたらし団子
④わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 31.3g ○脂質 18.8%

★ 星マークの日は
アレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。

※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。

26 ①揚げ鱈のみそ味

②たけのこの煮物 ③白菜の塩昆布炒め
④すまし汁 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 26.1%

27 ①ハンバーグ

②マカロニソテー ③チンゲン菜の炒め物
④コーンスープ ■ご飯 ■ジョア(いちご)

★アレルギー対応あり

○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 30.9g ○脂質 17.3%

28 ①わかさぎの南蛮漬け

②清見オレンジ ③すき焼き
■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 815kcal ○たんぱく質 32.6g ○脂質 27.4%

29 ①焼きとり

②ポイル野菜 ③ツナとじゃが芋の旨煮
④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳

★アレルギー対応あり

○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 39.0g ○脂質 23.1%

菜の花のごま和え

菜の花は、ほろ苦さと春を感じる香りが魅力的な野菜です。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれていて、生活習慣病予防の効果や美肌効果が期待できます。また、アブラナ科の野菜にだけ含まれているイソチオシアネートはがん予防に効果があるとされています。

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにを使用していません。

1 ①ビーフカレー(米粉)

②切干大根のサラダ ③フルーツポンチ
■ご飯 ■牛乳

○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 25.5g ○脂質 21.7%

6 ①牛丼

②ほうれん草のサラダ ③りんご
■ご飯 ■牛乳

○エネルギー 777kcal ○たんぱく質 29.1g ○脂質 32.0%

8 ①バジルチキン

②ライスパスタ(トマト) ③キャベツの炒め煮
④いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳

○エネルギー 809kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 21.8%

9 ①肉じゃが

②けんちん揚げ ③冬野菜のすまし
■ご飯 ■牛乳

○エネルギー 804kcal ○たんぱく質 26.9g ○脂質 28.0%

14 ①じゃがいものマヨネーズ焼き

②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー
④ハッシュドビーフ(米粉)
■ご飯 ■飲むヨーグルト

○エネルギー 842kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 21.6%

16 ①白身魚の野菜あんかけ

②ハムポテト ③糸寒天のサラダ
④ミニゼリー(ぶどう・もも)
■ご飯 ■牛乳

○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 24.5%

19 ①ポークウインナー

②キャベツのソテー ③カラフルソテー
④冬野菜の米粉カレー ■ご飯 ■牛乳

○エネルギー 857kcal ○たんぱく質 33.4g ○脂質 30.1%

27 ①ハンバーグ

②米粉マカロニソテー
③チンゲン菜の炒め物 ④コーンスープ(豆乳)
■ご飯 ■ジョア(いちご)

○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 31.1g ○脂質 16.8%

2月3日は節分です。

節分は「季節の変わり目」の立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、春が始まる立春が特に大切にされていたため、今も2月の節分が大きな行事となっています。

【なぜ年越しのいわしを食べるの?】

ヒイラギの棘といわしの匂いが苦手な鬼(邪気)を寄せ付けないように、節分にヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺した“やいかかし”を飾り、年越しのいわしを食べます。

給食では、2日に「年越しのいわし」と「五目豆」が登場します。

令和6年2月 使用食材一覧・アレルギー情報

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。
(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
◆揚げ油はなたね油を使用しています。
◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
◆28日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。
加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



諸事情により、
使用食材の数量を
変更する場合があります。

<p>5日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①焼き魚(鮭): 鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②白菜のおかか炒め: 白菜、人参、かつおぶし、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③じゃが芋のマヨネーズ炒め: カットウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、むき枝豆、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、こいくち醤油、オリーブ油 ④大根のオイスターソース煮: 豚肉、土生姜、にんにく、人参、大根、一口厚揚げ、チンゲンサイ、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、オイスターソース、とりからスープ、ひまわり油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さけ ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉、大豆</p>	<p>6日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①牛丼: 牛肉、玉葱、系こんにやく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ②ほうれん草とチーズのサラダ: ロースハム、ほうれん草、キャベツ、人参、チーズ、フレンチドレッシング ③りんご: りんご</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉 ②乳、豚肉 ③りんご</p>	<p>7日(水) ご飯・牛乳</p> <p>①赤魚のあんかけ: 赤魚、塩、玉葱、人参、土生姜、うすくち醤油、みりん、濃粉 ②揚げ里芋のねぎだれ: 里芋、揚げ油、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん ③ソナと小松菜の煮物: ツナフレーク、白菜、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④利休汁: うす揚げ、玉葱、大根、しめじ、緑豆もやし、白葱、ねりごま、こいくち醤油、みそ、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ③さば ④さば、大豆、ごま</p>	<p>8日(木) 食パン・牛乳</p> <p>①ロティチキン: 鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、ノンオイルペースト ②スパゲティ(トマト): スパゲティ、玉葱、塩、こしょう、トマトケチャップ、ひまわり油 ③キャベツの炒め煮: ロースハム、キャベツ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ④いんげん豆の豆乳スープ: ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋、白いんげん豆、豆乳、バター、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②小麦 ③鶏肉、豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆 ■食パン: 小麦、乳</p>	<p>9日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①肉じゃが: 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、つきこんにやく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②けんちん揚げ: 白和え用豆腐、ちくわ、ごぼう、人参、青葱、ひじき、米粉、濃粉、さとう、こいくち醤油、塩、揚げ油 ③かきたま汁(冬野菜): 系かまぼこ、人参、玉葱、大根、白菜、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆 ②大豆 ③卵、さば</p>
<p>こぎつね井</p> <p>2月12日は「初午」です。稲がなることを意味する「いなり」から、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願して、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。神様のお使いであるきつねの好物のうす揚げを使った「こぎつね井」を13日に提供します。</p>	<p>13日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①焼き魚(ほっけ): ほっけ ②小松菜の炒め物: 焼豚、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③こぎつね井: 豚ミンチ肉、うす揚げ、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、濃粉、削り節、ひまわり油 ④団子汁: 白玉団子、玉葱、人参、大根、青葱、みそ、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③さば、豚肉、大豆 ④さば、大豆</p>	<p>14日(水) ご飯・飲むヨーグルト</p> <p>①ハートココロック: ハートのココロック、揚げ油 ②きのこソテー: しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー: ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④マッシュドビーフ(米粉): 牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①小麦、鶏肉、豚肉、大豆 ③豚肉 ④牛肉、鶏肉</p>	<p>15日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①豚キムチ: 豚肉かたろース、白菜キムチ、切干大根、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②いかれんこんの甘辛炒め: いか、れんこん、小松菜、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ③中華コンスープ: 焼豚、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油、ごま油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②いか ③鶏肉、豚肉、ごま</p>	<p>16日(金) 黒糖パン・牛乳</p> <p>①白身魚の野菜あんかけ: ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、こいくち醤油、さとう、みりん、濃粉、削り節 ②ハムポテト: ロースハム、玉葱、じゃが芋、オリーブ油、塩、こしょう ③糸寒天のサラダ: 糸寒天、人参、白菜、ほうれん草、こいくち醤油、さとう、米粉、レモン果汁、ひまわり油 ④ミニゼリー(ぶどう・もも): ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ④もも ■黒糖パン: 小麦、乳</p>
<p>19日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①オムレツ: オムレツ ②キャベツのソテー: キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③カラフルソテー: ポレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④冬野菜の米粉カレー: 牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、里芋、れんこん、大根、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①卵 ③豚肉、大豆 ④りんご、牛肉、鶏肉</p>	<p>20日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①たごんぎ: たご、にんにく、土生姜、こいくち醤油、みりん、濃粉、揚げ油 ②エリンギの炒め物: エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ピーマン炒め: 焼豚、ピーマン、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ごま油 ④八宝菜: 豚肉、人参、玉葱、たけのこ、白菜、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、濃粉、塩、こしょう、米粉、ひまわり油、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ③鶏肉、豚肉、ごま ④鶏肉、豚肉</p>	<p>21日(水) ご飯・牛乳</p> <p>①ぶりの照り焼き: ぶり、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②金時豆: 金時豆、さとう、こいくち醤油 ③豆苗の炒め物: ポレスハム、豆苗、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ④けんちん汁: うす揚げ、人参、ごぼう、里芋、冷凍豆腐、干椎茸、青葱、こいくち醤油、塩、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、大豆</p>	<p>22日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①生姜みそおでん: 豚肉、人参、大根、ちくわ、一口厚揚げ、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、土生姜、みそ、削り節 ②菜の花のこま和え: さつまあげ、菜の花、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③みたら団子: 白玉団子、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉 ④わかめふりかけわかめふりかけ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さば、豚肉、大豆 ②さば、ごま ④ごま</p>	
<p>26日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①揚げ餅のみそ味: さわら、土生姜、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、さとう、白みそ、みそ、みりん、こいくち醤油、料理酒 ②たけのこの煮物: うす揚げ、たけのこ、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ③白菜の塩昆布炒め: 豚肉、白菜、小松菜、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④すまし汁: 系かまぼこ、人参、冷凍豆腐、湯葉、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、大豆</p>	<p>27日(火) ご飯・ジョア(いちご)</p> <p>①ハンバーグ: チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、ひまわり油 ②マカロニソテー: マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③チンゲン菜の炒め物: ポレスハム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、エリンギ、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ④コンスープ: ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、バター、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②小麦、鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉</p>	<p>28日(水) ご飯・牛乳</p> <p>①わかさぎの南蛮漬け: わかさぎ、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米粉 ②清見オレンジ: 清見オレンジ ③すき焼き: 牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、系こんにやく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②オレンジ ③牛肉、大豆</p>	<p>29日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①焼きそば: 鶏肉もも、鶏団子、玉葱、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜: 緑豆もやし、人参 ③ソナとじゃが芋の旨煮: ツナフレーク、人参、じゃが芋、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④豆乳みそ汁: 人参、玉葱、大根、一口厚揚げ、青葱、大豆、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ④さば、大豆</p>	

***みなさんが飲み終えた牛乳パックのその後...③**

牛乳パックのリサイクルを行うには、「洗って、開いて、乾かして」が基本です。枚方市の学校給食の牛乳パックは、その作業を枚方市環境部で洗浄・破砕の機械を使って行っています。

機械を故障なく長く安全に 使用するために...

◎牛乳パック返却時の **おねがい**

学校の「給食返却時のルール」を正しく守って返却しましょう。

よろしく お願いします

<アレルギー対応献立>

<p>1日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①ビーフカレー(米粉): 牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②切干大根のサラダ: ポレスハム、切干大根、人参、ほうれん草、すりごま、ひまわり油、ごまドレッシング ③フルーツポンチ: みかん缶、バナナ、アップル缶、三色ゼリー</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆、ごま ③りんご</p>	<p>6日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①牛丼: 牛肉、玉葱、系こんにやく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ②ほうれん草のサラダ: ロースハム、ほうれん草、キャベツ、人参、フレンチドレッシング ③りんご: りんご</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉 ②豚肉 ③りんご</p>	<p>8日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①ロティチキン: 鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、ノンオイルペースト ②ライス/スパ(トマト): ライス/スパ、玉葱、塩、こしょう、トマトケチャップ、ひまわり油 ③キャベツの炒め煮: ロースハム、キャベツ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ④いんげん豆の豆乳スープ: ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋、白いんげん豆、豆乳、バター、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③鶏肉、豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆</p>	<p>9日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①肉じゃが: 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、つきこんにやく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②けんちん揚げ: 白和え用豆腐、ちくわ、ごぼう、人参、青葱、ひじき、米粉、濃粉、さとう、こいくち醤油、塩、揚げ油 ③冬野菜のすまし汁: 系かまぼこ、人参、玉葱、大根、白菜、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆 ②大豆 ③さば</p>	<p>14日(水) ご飯・飲むヨーグルト</p> <p>①じゃが芋のマヨネーズ焼き: カットウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油 ②きのこソテー: しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー: ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④マッシュドビーフ(米粉): 牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③豚肉 ④牛肉、鶏肉</p>
<p>16日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①白身魚の野菜あんかけ: ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、こいくち醤油、さとう、みりん、濃粉、削り節 ②ハムポテト: ロースハム、玉葱、じゃが芋、オリーブ油、塩、こしょう ③糸寒天のサラダ: 糸寒天、人参、白菜、ほうれん草、こいくち醤油、さとう、米粉、レモン果汁、ひまわり油 ④ミニゼリー(ぶどう・もも): ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ④もも</p>	<p>19日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①ポークウインナー: ポークウインナー ②キャベツのソテー: キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③カラフルソテー: ポレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④冬野菜の米粉カレー: 牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、里芋、れんこん、大根、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉、大豆 ④りんご、牛肉、鶏肉</p>	<p>27日(火) ご飯・ジョア(いちご)</p> <p>①ハンバーグ: チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、ひまわり油 ②米粉マカロニソテー: 米粉マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③チンゲン菜の炒め物: ポレスハム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、エリンギ、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ④コンスープ(豆乳): ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、バター、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆</p>	<p>果物を食べよう!</p> <p>「野菜を意識してとっていても果物はあまり食べない」という人が増えてきています。しかし、果物は各種のビタミンをはじめ、ミネラル、食物せんいの重要な摂取源です。また、生活習慣病に対して高い予防効果があることが国内外の研究で明らかになってきています。食事バランスガイドでは、1日200g程度の果物をとることが推奨されています。朝食や昼食で旬の果物を食べるように心がけましょう!</p>	