

平成28年1月予定献立表

白ごはん量の変更希望について

「児童の白ごはん量」の表をご覧ください。
変更希望は平成28年**1月13日(水)締切**です。

担任に変更希望の旨を連絡帳等でお伝え下さい。
1月18日(月)から対応させていただきます。

また、1月13日締切で決定した白ごはん量は、3学期の間は継続して食べて下さい。

	特大	大	中	小	極小
低学年	150	130	110	90	70
中学年	170	150	130	110	90
高学年	200	180	150	130	110

カレー、丼などの日は20g増し


4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)												
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>給食場所</h3> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>給食場</th> <th>教室</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12日(火)～15日(金)</td> <td>2・4・6</td> <td>1・3・5</td> </tr> <tr> <td>18日(月)～22日(金)</td> <td>1・3・5</td> <td>2・4・6</td> </tr> <tr> <td>25日(月)～28日(木)</td> <td>2・4・6</td> <td>1・3・5</td> </tr> </tbody> </table> </div>						給食場	教室	12日(火)～15日(金)	2・4・6	1・3・5	18日(月)～22日(金)	1・3・5	2・4・6	25日(月)～28日(木)	2・4・6	1・3・5
	給食場	教室														
12日(火)～15日(金)	2・4・6	1・3・5														
18日(月)～22日(金)	1・3・5	2・4・6														
25日(月)～28日(木)	2・4・6	1・3・5														

◆お弁当の日について◆

お弁当の日は、基本的に毎月第2・第4水曜日です。

なお、当日お弁当を忘れた場合はパン(サンドウィッチ等)と牛乳を購入します。代金は、1～3年生は380円/食、4～6年生は480円/食を月末に請求させていただきます。

アレルギー対応はできません。
よろしく願い申し上げます。




しぎょうしき 始業式



11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
せいじん ひ 成人の日	★黒糖パン パン 60 ★クリームシチュー 鶏肉 45 にんじん 20 玉ねぎ 40 じゃがいも 40 グリーンピース 2.5 白ワイン 0.1 オリーブ油 6.4 コーンスターチ 6.4 牛乳 95 生クリーム 5 塩 0.1 こしょう 0.02 ブロッコリー 15 エネルギー694kcal	べんとう ひ お弁当の日 	★ごはん 白米 65 ★ぶりの照り焼き ぶり 50 塩 0.5 濃口しょうゆ 7.1 みりん 3.6 酒 3.6 砂糖 3.6 生姜 1.4 片栗粉 1 ★ミニフィッシュ ミニフィッシュ 1袋 ★筑前煮 鶏肉 1 こんにやく 20 ごぼう 13 里芋 13 にんじん 15 れんこん 15 かつお昆布だし 22 砂糖 4 みりん 3.7 酒 1.9 濃口しょうゆ 9.2 万能ねぎ 0.5 エネルギー580kcal	★ごはん 白米 65 ★鶏の唐揚げ 鶏もも肉 75 酒 5 おろし生姜 2 にんにく 1 濃口しょうゆ 3 片栗粉 8 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5.00 キャベツ 15 にんじん 5 塩 0.06 薄口しょうゆ 1.5 ★ほうれん草とじゃこのお浸し ほうれん草 33 にんじん 4 しめじ 2 ちりめんじゃこ 2 だし 35 薄口しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 1 ★みど汁 じゃがいも 12 玉ねぎ 15 しめじ 3 かつお昆布だし 140 みそ 10 エネルギー524kcal


18日(月)	19日(火)
★ごはん 白米 65 ★鮭の梅みど焼き さわら 60 酒 1.6 塩 0.2 梅肉 3.5 みそ 5.3 みりん 2.4 万能ねぎ 1 エネルギー491kcal	★ポークカレー 豚肉 75 豚薄切り 35 玉ねぎ 40 じゃがいも 40 にんじん 20 生姜 1 にんにく 1 なたね油 2 塩 0.2 こしょう 0.1 かつお昆布だし 180 ルウ 8.7 里芋 1.6 ウスターソース 1 牛乳 2.9 チーズ 1 バター 0.8 ケチャップ 0.8 ホールトマト 2 エネルギー627kcal

20日(水)	21日(木)
★ごはん 白米 65 ★石垣フライ カレイ 60 いりゴマ白 0.7 いりゴマ黒 1.2 青のり 0.3 パン粉 4 薄力粉 3 卵 5 なたね油 0.1 砂糖 5 白菜 15 塩 0.1 レモン汁 1 淡口醤油 1.5 ミニトマト 1 エネルギー481kcal	★あんかけそば 中華麺 140 豚バラ肉 32 酒 3 濃口しょうゆ 2 生姜汁 1 緑豆もやし 24 にんじん 10 チンゲンサイ 35 玉ねぎ 24 かまぼこ 3 椎茸 10 鶏ガラ顆粒 1 水 86 酒 6.5 砂糖 2.6 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 かたくり粉 2.6 オイスターソース 1.8 ごま油 2 エネルギー657kcal

22日(金)	25日(月)
ボネールさんのお楽しみ 洋食メニュー 	★他人丼 白米 75 牛肉 25 酒 0.7 玉ねぎ 46 にんじん 10 エリンギ 2 かまぼこ 3 三つ葉 1.2 卵 32 かつお昆布だし 32 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.4 みりん 0.4 塩 0.3 エネルギー747kcal

ボネールさんのお楽しみ 洋食メニュー




25日(月)	26日(火)
★他人丼 白米 75 牛肉 25 酒 0.7 玉ねぎ 46 にんじん 10 エリンギ 2 かまぼこ 3 三つ葉 1.2 卵 32 かつお昆布だし 32 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.4 みりん 0.4 塩 0.3 エネルギー747kcal	ボネールさんのお楽しみ 和食メニュー 

ボネールさんのお楽しみ 和食メニュー



27日(水)	28日(木)
★パン ロールパン 60 ★フェイジョアデザート 豚肉 21 ベーコン 8 大豆・乾燥 7 じゃがいも 25 にんにく 0.1 玉ねぎ 25 油 0.4 ケチャップ 5.8 ウスターソース 0.4 とんかつソース 1.7 塩 0.1 こしょう 0.02 エネルギー563kcal	★ごはん 白米 65 ★鮭のごまマヨネーズ焼き 鮭 50 すり白ごま 11 マヨネーズ 9 酒 11 醤油 2 砂糖 4 にんにく 0.1 レモン汁 4 こしょう 0.02 ★りんご りんご 1/6個 ★高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 20 れんこん 20 こんにやく 20 にんじん 20 椎茸 16 グリーンピース 1 かつお昆布だし 40 砂糖 1 食塩 0.2 薄口しょうゆ 0.6 酒 3 みりん 3.6 ★みど汁 なめこ 3 わかめ 1 大根 12 かつお昆布だし 140 みそ 10 エネルギー503kcal

たいかんえんそく 耐寒遠足



ブラジル料理



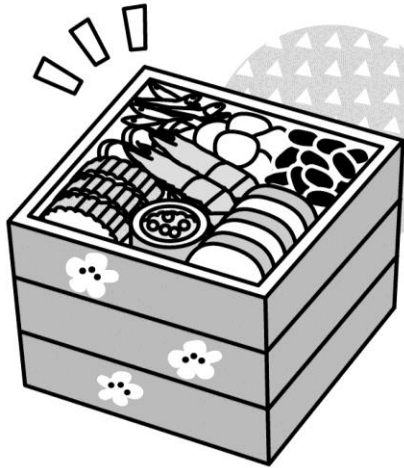
1月給食だよ!



平成28年も、給食業者と力を合わせて、安心・安全
 でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どう
 ぞよろしくお願いいたします。
 1月は正月をはじめ、7日の七草などの行事があ
 ります。今後もこのような行事にちなんだ
 給食が登場しますので、楽しみにしてい
 ださいね。



おせち料理



3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように



お正月クイズ

正しいのはどっち?

① おせち料理の「だて巻き」にはどんな願いがこめられている?



② 1月7日に春の七草のに入った七草がゆを食べますが、七草のひとつ「スズシロ」はどっち?



こたえ ①...B(巻物に似た形をしていることから) ②...A(かぶは「スズナ」)



世界の料理 ブラジル

フェイジョアーダ…黒インゲン豆とお肉をじっくり煮込んだブラジルの代表的な料理です。



1月27日(水)

カンジャ…野菜スープ

フェイジョアーダ

フェイジョアーダ、カンジャ

(ブラジルの公用語はポルトガル語です。)

平成28年1月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。
 食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

出食日	2016/1/12
メニュー名	黒糖パン、クリームシチュー、ハムとパプリカのサラダ、ヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆黒糖パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆クリームシチュー	乳	牛乳、生クリーム	豆乳
◆ハムとパプリカのサラダ	卵、マヨネーズ	ハム、マヨネーズ	ささみ、マヨドレ
◆ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	りんごゼリー

出食日	2016/1/19
メニュー名	ポークカレー、グリーンサラダ、牛乳

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ポークカレー	小麦(+乳)	ルー、牛乳、チーズ、バター	S&Bアレルギーフリー(27品目不使用) カレーフレークN 1kg
	乳	牛乳、チーズ、バター	乳製品除去
◆グリーンサラダ	トマト	トマト	トマト除去
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

出食日	2016/1/20
メニュー名	ごはん、石垣フライ、ビーフン炒め、みそ汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆石垣フライ (付け合せ)	小麦+卵、ごま	卵、小麦粉、パン粉、ごま	ごま・卵除去、米粉、米粉パン粉
	卵	卵	卵除去のフライ
	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト除去

出食日	2016/1/21
メニュー名	あんかけそば、あげ餃子、みかん

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆あんかけそば	小麦	中華麺	米粉麺
	魚介エキス	オイスターソース	オイスターソース除去
◆揚げ餃子	卵、乳、小麦、貝	餃子	甘酢肉団子 ・団子【鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉】 ・タレ【醤油、酢、砂糖、酒、かたくり粉、塩胡椒】
◆みかん	みかん	みかん	りんご

出食日	2016/1/25
メニュー名	他人丼、大根の即席漬け、みそ汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆他人丼	卵	卵	卵は除去し、S&BアレルギーフリーカレーフレークNでカレーライス
	牛肉(+卵)	牛肉、卵	鶏肉で代替、S&BアレルギーフリーカレーフレークNでカレーライス
◆みそ汁	大豆	豆腐	豆腐除去
◆大根の即席漬け	きゅうり	きゅうり	きゅうり除去

出食日	2016/1/27
メニュー名	パン、フェイジョアータ、カンジャ、牛乳

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆黒糖パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆フェイジョアータ	大豆	大豆	豚肉多め
	トマト、りんご	ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース	ケチャップ、ソース除去
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

出食日	2016/1/28
メニュー名	ごはん、鮭のごまマヨネーズ焼き、高野豆腐と野菜の煮物、みそ汁、りんご

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま、マヨネーズ	ごま、マヨネーズ	みそマヨドレ焼き
◆高野豆腐と野菜の煮物	大豆	高野豆腐	鶏肉
◆りんご	りんご	りんご	みかん

平成28年1月22日(金)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

●パン

※小麦アレルギー:「米粉パン」

※乳アレルギー:「麦ロール」

●カチャトーラ(イタリア風 鶏のトマト煮込み)

(鶏もも肉、コーンスターチ、オリーブオイル、ニンニク、ローズマリー、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、クラッシュトマト、ケチャップ、白ワイン、穀物酢、万能ねぎ)

●ペンネのサラダ

(ペンネ(乾)、ミックスベジタブル、ゆで卵、マヨネーズ)

※小麦+卵アレルギー:「ペンネ、ゆで卵、マヨネーズ」→「米粉マカロニ、マヨレ」で代替。

ゆで卵は除去。

※卵アレルギー:「ゆで卵、マヨネーズ」→「マヨレ」で代替。ゆで卵は除去。

●スープパルマンティエ(フランス風 じゃがいものスープ)

(じゃが芋のピューレ、玉ねぎ、牛乳、バター)

※乳アレルギー:「牛乳、バター」→「豆乳」で代替。



●いちご

(一人2コ)

平成28年1月26日(火)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

●ごはん

●若鶏の塩焼きサラダ風

(若鶏、塩、こしょう、大根おろし、ポン酢、きゅうり、人参)

●豚肉じゃが

(豚肉、酒、じゃが芋、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん、油、砂糖、みりん、塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、かつお昆布だし)

●すまし汁

(大根、人参、あおさ、かつお昆布だし、塩、薄口しょうゆ)

●ジューシーぶどうゼリー(雪印メグミルク)

【原材料】: 砂糖・異性化液糖、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム

