

### 3 がつ こんだてよていひょう (ようちえん)

小田原市橘学校給食共同調理場

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません			たんぱくしつ g	
1 げつ	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ぶたにくどん はくさいとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	しょうが しらたき	493	
		ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ	20.7	
		かつおぶし	さとう	ねぎ はくさい	14.3	
		とうふ みそ	かたくりこ	だいこん こまつな	1.6	
2 か	ぎゅうにゅう (サンドパン) コロッケバーガー マカロニとやさいのクリームに	ぎゅうにゅう	サンドパン あぶら	にんじん	533	
		とりにく	コロッケ じゃがいも	たまねぎ	20.2	
		チキンエキス	バター こむぎこ	こまつな	21.8	
		だっしふんにゅう	マカロニ		1.7	
3 すい	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのからみやき だいつのいそに ももゼリー	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	しょうが にんにく	517	
		さわら	あぶら	ごぼう	21.6	
		とりにく	さとう	にんじん	14.8	
		だいつ ひじき	ごま ももゼリー	こまつな	0.9	
4 もく	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あおのりポテト	ぎゅうにゅう	ホットラーメン	しょうが ねぎ	513	
		ぶたにく なると	ごまあぶら	にんにく こまつな	18.7	
		ポーク&チキンエキス	あぶら	もやし	17.1	
		みそ あおのり	ポテト	コーン	1.8	
5 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのてりやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	しょうが しらたき	531	前羽幼 中止
		とりにく	あぶら さとう	にんじん	19.2	
		ぶたにく	かたくりこ	たまねぎ	15.9	
			じゃがいも	いんげん	1.1	
8 げつ	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボー豆腐どん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう みそ	ごはん むぎ	しょうが にんにく	514	
		ぶたにく とうふ	ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ	21.2	
		だいつミート とりにく	かたくりこ あぶら	ねぎ はくさい	15.3	
		チキンエキス わかめ	マロニー ごま	もやし にら	2.0	
9 か	ぎゅうにゅう くろパン ナゲット ナポリタン	ぎゅうにゅう	くろパン	たまねぎ	497	
		チキンナゲット	あぶら	にんじん	19.2	
		ベーコン	スパゲッティ	ピーマン	20.3	
				トマト	1.6	

## 梅丸ラーメン

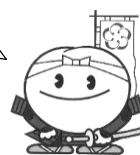
#### ●材料 (4人分)

- ・中華めん 4玉
- ・油 小さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・豚小間肉 80g
- ・人参 1/3本
- ・水 1500cc
- ・鶏がらスープ 大さじ4
- ・キャベツ 2枚
- ・もやし 60g
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・梅干し 大1粒
- ・梅なんと(またはなんと) スライス8枚
- ・葉ねぎ 2本

子どもたちに人気のあるラーメンに、地元小田原産の「梅干し」や梅の花模様の「梅なんと」を使ったレシピを紹介します。

#### ●作り方

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、人参はせん切り、キャベツはざく切り、葉ねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② 梅干しは種を取り、包丁で果肉をたたき細かくきざむ。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚肉とにんじんを加え、さらに炒める。
- ④ 豚肉とにんじんに火が通ったら、水と鶏がらスープを加える。
- ⑤ キャベツともやしを加え、全体に火が通ったら、Aの調味料と②の梅干しを加えて、味をととのえる。
- ⑥ ゆでた中華めんとスープを器に入れ、仕上げに梅なんと、葉ねぎをのせる。



ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (ぎいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません			えんぶん g	
10 すい	ぎゆうにゆう むぎいりごはん チキンみそカツ すましじる	ぎゆうにゆう	ごはん むぎ	にんじん	543	
		とりにく みそ	あぶら こむぎこ	だいこん	23.3	
		かつおぶし	パンこ さとう	はくさい	17.9	
		かまぼこ とうふ	ごま	こまつな	1.4	
11 もく	ぎゆうにゆう (ゆでめん) きつねうどん ぶただいこん	ぎゆうにゆう	ゆでめん	にんじん しめじ	497	
		とりにく ぶたにく	あぶら	ねぎ こまつな	21.4	
		かつおぶし	さとう	しょうが だいこん	15.4	
12 きん	ぎゆうにゆう (むぎいりごはん) ハヤシライス やさしいため	ぎゆうにゆう	ごはん むぎ	にんにく たまねぎ	522	
		ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんじん パプリカ	16.0	
		チキンエキス	こむぎこ バター	しいたけ キャベツ	14.9	
			ごまあぶら はるさめ	もやし	1.7	
15 げつ	ぎゆうにゆう むぎいりごはん マスカットゼリー とうふハンバーグ あおなとこんにやくのわふういため	ぎゆうにゆう	ごはん むぎ	しょうが にんじん	510	
		とうふハンバーグ	あぶら ごまあぶら	つきこんにやく	17.9	
		ぶたにく	かたくりこ さとう	コーン	13.4	
			マスカットゼリー	こまつな	1.3	

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日幼稚園へお知らせしています。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」が「葉ねぎ」を使用します。

※揚げ油は、3回程度使用しています。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

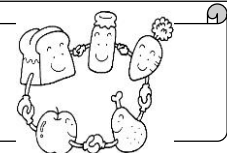
※アレルギーのある方は、概況表の表示を見てください。

#### 主食について

主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら橘学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。



## バランスよく食べましょう



私たちは毎日の食事で、いろいろな食品を組み合わせることで、体に必要な栄養をまんべんなくとることができます。体に良いからといって同じ食べ物だけを食べ続けると、栄養がかたよりに、疲れやすくなったり病気になるやすくなったりするなど、健康への影響も出てきます。



主に体をつくる  
もとになる食品  
(赤)

たんぱく質  
無機質

魚・肉・卵  
豆・豆製品  
牛乳・乳製品  
小魚・海そう

主にエネルギーの  
もとになる食品  
(黄)

炭水化物  
脂質

米・パン・めん類  
いも類・砂糖  
油脂・種実類

主に体の調子を  
整える食品  
(緑)

ビタミン

緑黄色野菜  
その他の野菜  
果物

ひとつの食品で、体に必要なすべての栄養を満たすものはありません。健康な体づくりのためにも、3つのグループの食品を、バランスよく食べることが大切です。

## こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



なると・かまぼこ