

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						アレルギーコメント												
麦ごはん・牛乳・中華どんぶり・わかめスープ・ヨーグルト	麦ごはん	80	182	1 中華どんぶり ① にんじんはいちょう切り、はくさいはひと口大に切り、ねぎはうすめの小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ② たけのこはひと口大に切りゆでる。 ③ さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。 ④ むきえびはゆで酒をふる。 ⑤ いかはゆで流水でさまし、水切りする。	【専用の容器を使用する。】 【専用の容器を使用する。解凍するときは、手指・器具・ドリップによる二次汚染に注意する。】 【肉は素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	麦ごはん												
	牛乳	1本	206			麦ごはん(大麦)												
	豚肉		30			牛乳												
	むきえび	30	18			牛乳(乳)												
	酒		0.3			1 中華どんぶり												
	いか		20			豚肉(豚肉)												
	にんじん	12	10			むきえび(えび)												
	はくさい	54	50			いか(いか)												
	たけのこ (スライス)		10			コンソメスープの素(牛肉 大豆)												
	冷さやえんどう		5	しょうゆ(小麦 大豆)														
	ねぎ	11	10	2 わかめスープ														
	しょうが	0.6	0.5	① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。														
	サラダ油		1	② 湯の中に塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・酒・ねぎ・はるさめ・わかめを入れ煮る。														
	塩		0.5	3 ヨーグルト														
	コンソメスープの素		0.4	ヨーグルトは1人1個とする。														
	しょうゆ		2.5															
	でん粉		1.5															
	(水)		10~12															
	はるさめ		3															
	ねぎ	11	10															
	カットわかめ		0.5															
	塩		0.1															
	コンソメスープの素		0.8															
	うす口しょうゆ		1.5															
酒		1																
(水)		110~130																
ヨーグルト	1個	80																
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				611	29.3	14.0	92.8	924	552	84	3.9	3.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.7	2.3
				低学年 10食分			g			給 食 人 員			名					
				中学年 10食分			g											
				高学年 10食分			g											
番号 (3)	3 月 / 日 水 曜日			主 食 量 目														

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質													
						アレルギーコメント													
スライスパン・牛乳・カツサンド・そえ野菜・つぶつぶコーンのスープ	スライスパン	50	77	1 カツサンド ① ヒレカツは油で揚げ1人2個とする。 (170~180℃を保つ) ② 児童が①・そえ野菜にケチャップソースをかけパンにはさむ。 2 そえ野菜 にんじん・キャベツは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 3 つぶつぶコーンのスープ ① たまねぎは細切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ ハムは1cm角に切る。 ④ 油を熱し、たまねぎを塩・こしょうしながらよくいため、水を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・砂糖・ハム・コーン・ホールコーンを入れ煮る。	【揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分以上) 配缶は素手で行わない。】 【缶は開ける前によく洗う。缶切りは使用前に消毒する。ラベル(事前にはがす)・缶の切りくず(全部切り落とさない)等の異物混入に気をつける。】 【ソースの容器は、洗浄・消毒したものをを用いる。】 【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。加熱調理済み食品は清潔な場所に置く。洗浄・消毒した器具を使用する。】 【缶は開ける前によく洗う。缶切りは使用前に消毒する。ラベル(事前にはがす)・缶の切りくず(全部切り落とさない)等の異物混入に気をつける。】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分以上)】	スライスパン	スライスパン(乳小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206			牛乳	牛乳(乳)												
	豚ヒレカツ	2個	60			1 カツサンド	ヒレカツ(小麦 豚肉)												
	油	12	6			ソース(大豆 りんご)													
	ソース		5			3 つぶつぶコーンのスープ	ハム(豚肉)												
	トマトケチャップ		3			コンソメスープの素(牛肉 大豆)													
	にんじん	6	5																
	キャベツ	48	40																
	塩		0.3																
	ハム		5																
	たまねぎ	16	15																
	ホールコーン(缶)		20																
	冷コーン		40																
	サラダ油		0.3																
	塩		0.3																
	こしょう		0.02																
	コンソメスープの素		0.5																
	砂糖		0.2																
(水)		90~100																	
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
				601	25.3	21.1	79.9	1109	285	78	2.0	2.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	24	4.8	2.8
番号(6)	3月6日月曜日			主食量目			低学年 10食分			g			給食人員			名			
							中学年 10食分			g									
							高学年 10食分			g									

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質													
						アレルギー物質	アレルギーコメント												
ごはん・牛乳・ピリ辛スープ・がんもどきの煮つけ	米飯	80	179	1 ピリ辛スープ ① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にらは2cmくらいに切る。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ とうふはさいの目に切る。 ④ みそは微温湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順にごしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・④・しょうゆ・酒・トウバンジャン・はくさい・とうふ・ねぎを入れ煮る。 ⑦ 最後ににらを加え沸騰したら火を止める。 2 がんもどきの煮つけ ① とりがんもはかるくゆで油ぬきする。 ② むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ③ だし汁・砂糖・しょうゆを煮立てた中にとりがんもを入れ煮る。	【肉は素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【中心温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳													
	牛乳	1本	206			1 ピリ辛スープ													
	豚肉		30			豚肉(豚肉)													
	とうふ		20			とうふ(大豆)													
	にんじん	6	5			コンソメスープの素(牛肉 大豆)													
	たまねぎ	11	10			しょうゆ(小麦 大豆)													
	はくさい	22	20			信州みそ(大豆)													
	ねぎ	11	10			トウバンジャン(大豆)													
	にら	6	5																
	にんにく	0.3	0.2																
	サラダ油		0.3																
	ごしょう		0.01																
	コンソメスープの素		0.8																
	しょうゆ		2																
	信州みそ		3																
	酒		0.5																
	トウバンジャン		0.5																
	(水)		80~90																
	とりがんも	1個	35																
	砂糖		2																
しょうゆ		3																	
むろけずり		0.5																	
(水)		20~25																	
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
				616	26.3	21.4	80.4	838	283	78	2.4	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	12	2.2	2.1
番号 (5)	3月7日 火曜日			主食量目			低学年 10食分	g	給食人員				名						
							中学年 10食分	g											
							高学年 10食分	g											

献立名	材料名	購入量 g	使用量 g	調理方法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						食物繊維 g	食塩相当量 g											
ロウカット玄米ごはん・牛乳・サイコロステーキ・じゃがコーンバター・パンプキンチャウダー	ロウカット玄米ごはん	80	180	<p>1 サイコロステーキ ☆スチコン献立 ① 牛肉はおろしたにんにく・ワインをあわせて中に20分くらいつける。 ② ①に塩・こしょうし油をからめる。 ③ 浅型ホテルパンにオープンシートを敷き、②を並べ、焼きモードで280℃10分間加熱する。</p> <p>④ おろしたたまねぎ・しょうゆ・酒・みりん・砂糖・酢を煮立たせ、③にかける。</p> <p>2 ジャがコーンバター ☆スチコン献立 ① ジャがいもはひと口大に切る。 ② ホールコーンは汁を切る。</p> <p>③ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。 ④ ①～③をまぜあわせる。 ⑤ 深型ホテルパンにオープンシートを敷き、④を入れ、細かく切ったバターをのせ、コンビモードで180℃10分間加熱する。</p> <p>3 パンプキンチャウダー ① にんじん・たまねぎ・だいこんはみじん切りにする。 ② かぼちゃピューレは、袋のまま流水等で解凍し、微温湯で溶く。 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。 ④ ベーコンをいためあぶらが出たら、にんじん・たまねぎ・だいこんの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・かぼちゃピューレ・豆乳を入れ煮る。</p>	牛乳 牛乳(乳)	<p>【専用の容器を使用し、二次汚染に注意する。素手で取り扱わない。】</p> <p>【中心温度を上・中・下段の各1カ所】以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】</p> <p>【缶は開ける前によく洗う。缶切りは使用前に消毒する。ラベル(事前にはがす)・缶の切りくず(全部切り落とさない)等の異物混入に気をつける。】</p> <p>【中心温度を上・中・下段の各1カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】</p> <p>【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】</p> <p>【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】</p>	1 サイコロステーキ 牛肉(牛肉) しょうゆ(小麦大豆) 酢(小麦)	2 ジャがコーンバター バター(乳)	3 パンプキンチャウダー ベーコン(豚肉) 豆乳(大豆) コンソメスープの素(牛肉大豆)									
	牛乳	1本	206		アレルギーコメント													
	牛肉(角切り)		60															
	にんにく	0.6	0.5															
	赤ワイン		2															
	塩		0.2															
	黒こしょう		0.05															
	サラダ油		1															
	たまねぎ	11	10															
	しょうゆ		3															
	酒		2															
	みりん		2															
	砂糖		1															
	酢		1															
	じゃがいも	56	50															
	ホールコーン(缶)		10															
	パセリ	0.6	0.5															
	バター		2															
	ベーコン		5															
	豆乳		10															
にんじん	12	10																
たまねぎ	11	10																
だいこん	12	10																
かぼちゃピューレ		32																
塩		0.4																
こしょう		0.01																
コンソメスープの素(水)		0.5	70~80															
栄養量計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				647	26.6	20.5	93.9	665	253	100	2.2	5.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	7.7	1.7
3月8日 水曜日				主食量目				給食人員				名						
				低学年 10食分 g				中学生年 10食分 g				高学年 10食分 g						

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						アレルギーコメント												
うどん・牛乳・けんちんうどん・魚のフリッター・チーズ	うどん	70	200	1 けんちんうどん ① にんじん・だいこんは細切りにする。 ② ごぼうはささがきにし水にさらす。 ③ ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ④ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんの順に塩をしながらいため、だし汁を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたらみりん・しょうゆ・油揚げを入れ煮る。 ⑧ 煮立ったら水溶きしたでん粉・ほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。 2 魚のフリッター 魚のフリッターは油で揚げ1人2個とする。 (160~170℃を保つ) 3 チーズ チーズは1人1本とする。	【肉は素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上) 配缶は素手で行わない。】 【給食時間直前まで冷蔵庫で保管する。】	うどん うどん(小麦)												
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	鶏肉(名古屋コーチン)		25			1 けんちんうどん 鶏肉(鶏肉)												
	油揚げ		5			油揚げ(大豆)												
	にんじん	12	10			しょうゆ(小麦 大豆)												
	だいこん	24	20			2 魚のフリッター 魚のフリッター (小麦 大豆)												
	ごぼう	6	5			3 チーズ チーズ(乳)												
	ほうれんそう	12	10															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.6															
	しょうゆ		6.5															
	みりん		1															
	でん粉		1.5															
	むろけずり (水)		1.5 110~120															
	魚のフリッター(あじ)	2個	40															
油	10	5																
チーズ	1本	10																
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				653	26.6	28.1	75.2	1209	344	77	1.8	2.4	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.4	3.1
				低学年 10食分			g			給 食 人 員			名					
				中学年 10食分			g											
				高学年 10食分			g											
番号(8)	3月9日 木曜日			主食量目														

(ゆばのすまし汁 R4内容変更)

* 7～9月は米飯(精白米)の分量が減量となります。:購入量70g 使用量157g

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質													
						食物繊維 g	食塩相当量 g												
ごはん ・ 牛乳 ・ 牛乳 ・ ちらしずし ・ ゆばのすまし汁	米飯	80	179	1 ちらしずし ① にんじんは細切り、しょうがはみじん切りにする。 ② れんこんはうすめのいちょう切りにし水にさらす。 ③ たけのこはひと口大に切りゆでる。 ④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。(汁はとっておく) ⑤ しらす干しはさつとゆで酢につける。 ⑥ 水・しいたけのもどし汁の中になんじん・れんこん・たけのこ・しいたけの順に入れ煮る。 (注 水量はしいたけのもどし汁を含め1人12～15gとする) ⑦ やわらかくなりはじめたら砂糖・塩・うす口しょうゆ・みりん・酢・⑩を入れ煮る。 ⑧ まぐろ油漬は油を切る。 ⑨ 油を熱し、しょうが・まぐろ油漬をいため、砂糖・しょうゆ・酒を加え煮汁がなくなるまでいためる。 ⑩ 児童がごはん⑦をのせ⑨・きざみのりをかける。	【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳	1本	206	牛乳 牛乳(乳) 1 ちらしずし 酢(小麦) うす口しょうゆ (小麦 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)										
	しらす干し		10																
	酢		0.5																
	にんじん	12	10																
	れんこん	13	10																
	たけのこ(スライス)		10																
	干しいたけ	0.9	0.7																
	砂糖		5.5																
	塩		0.5																
	うす口しょうゆ		2																
	みりん		1																
	酢(水)		12～15																
	まぐろ油漬		30																
	しょうが	0.2	0.1																
	サラダ油		0.3																
	砂糖		2																
	しょうゆ		1																
	酒		0.8																
	きざみのり		0.6																
	むきえび	20	12																
	酒		0.2																
	冷ゆば		3																
	みつば	4	3																
	塩		0.3																
うす口しょうゆ		2.5																	
むろけずり		1.5																	
(水)		110～120																	
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g		
				585	25.1	16.1	84.3	1124	305	76	1.4	2.5	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	9	1.6	2.9
番号 (1)	3月10日 金曜日			主食量目				低学年 10食分	g	給食人員				名					
								中学年 10食分	g										
								高学年 10食分	g										

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						アレルギー物質	アレルギーコメント											
ごはん・牛乳・さけのちゃんちゃん焼き風・すまし汁・アセロラゼリー	米飯	80	179	1 さけのちゃんちゃん焼き風 ① さけは塩・こしょう・酒をあわせた中にしばらくつけ、でん粉をまぶし油で揚げる。 (160~170℃を保つ) ② にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。 ③ キャベツは細切りにしかるくゆでる。(水はかけない) ④ みそは砂糖・微温湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマン・キャベツの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑥ ④・しょうゆを加えさらにいためる。 ⑦ 最後に①を加えしっかり火をとす。 2 すまし汁 ① みつばは流水でよく洗い2cmくらいに切る。 ② とうふはさいの目、かまぼこはうすめの小口切りにする。 ③ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ④ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・とうふ・かまぼこを入れ煮る。 ⑤ とうふが浮きあがったらみつばを加え、沸騰したら火を止める。 3 アセロラゼリー アセロラゼリーは1人1個とする。	【専用の容器を使用する。】 【粉は必要な量を容器に量り、残った場合は廃棄する。素手で取り扱った場合は手指の洗浄・消毒をしっかり行う。揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【温度を3ヵ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3ヵ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳												
	牛乳	1本	206			牛乳(乳)												
	さけ(角切り)	3個	45			1 さけのちゃんちゃん焼き風												
	塩		0.2			さけ(さけ)												
	こしょう		0.01			しょうゆ(小麦大豆)												
	酒		1			信州みそ(大豆)												
	でん粉		5			2 すまし汁												
	油	10	5			とうふ(大豆)												
	にんじん	12	10			うす口しょうゆ(小麦大豆)												
	たまねぎ	32	30			3 アセロラゼリー												
	キャベツ	36	30			アセロラゼリー												
	ピーマン	6	5			(りんご)												
	サラダ油		0.3															
	塩		0.1															
	こしょう		0.01															
	砂糖		0.6															
	しょうゆ		0.5															
	信州みそ		5															
	(水)		5~10															
	とうふ		30															
花かまぼこ		5																
みつば	3	2																
塩		0.3																
うす口しょうゆ		2																
むろけずり		1.5																
(水)		90~100																
アセロラゼリー	1個	50																
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				643	25.9	17.5	98.1	814	299	87	3.4	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.5	2.1
				低学年 10食分			g			給 食 人 員			名					
				中学年 10食分			g											
				高学年 10食分			g											
番号(4)	3月13日 月 曜日			主食量目														

献立名	材料名	購入量 g	使用量 g	調理方法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						アレルギー物質	アレルギーコメント											
ごはん・牛乳・蒸し野菜の塩こうじどりかけ・みそ汁・ういろう	米飯	80	179	1 蒸し野菜の塩こうじどりかけ ☆スチコン献立 ① 鶏肉は塩こうじに20分くらいつける。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉を加えいためる。 ④ にんじんは細切り、たまねぎ・キャベツはひと口大に切る。 ⑤ にはら2cmくらいに切る。 ⑥ にんじん・たまねぎ・キャベツ・にはら・塩・黒こしょう・しょうゆをまぜあわせ、深型ホテルパンに入れ、コンビモードで180℃10～15分間加熱する。 ⑦ ⑥に③をかける。 2 みそ汁 ① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② もずくは袋のまま流水等で解凍して水切りし、切る。 (注 もずくは水洗いしない) ③ みそは微温湯で溶く。 ④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑤ だし汁の中に③・高野豆腐・もずくを入れ煮る。 ⑥ 煮立ったらねぎを入れ、沸騰したら火を止める。 3 ういろう ういろうは1人1個とする。	【専用の容器を使用し、二次汚染に注意する。素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【中心温度を上・中・下段の各1カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳 牛乳(乳)												
	牛乳	1本	206			1 蒸し野菜の塩こうじどりかけ 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆)												
	鶏肉(名古屋コーチン)		50			2 みそ汁 高野豆腐(大豆) 信州みそ(大豆)												
	塩こうじ		4															
	にんにく	0.3	0.2															
	サラダ油		0.5															
	にんじん	6	5															
	たまねぎ	22	20															
	キャベツ	36	30															
	にはら	6	5															
	塩		0.2															
	黒こしょう		0.02															
	しょうゆ		0.5															
	高野豆腐(細切り)		3															
	ねぎ	6	5															
もずく		10																
信州みそ		8																
むろけずり		1.5																
(水)		110~120																
ういろう	1個	30																
栄養量計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
				621	23.7	17.8	93.4	812	287	72	1.9	3.2	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.3	2.1
番号()	3月14日火曜日			主食量目			低学年	10食分			給食人員				名			
							中学年	10食分										
							高学年	10食分										

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						アレルギーコメント												
赤飯・牛乳・あまからチキン・おひたし・花ふとゆばのすまし汁・さくらソーダゼリー	赤飯	精白米40 もち精白米40 ゆであずき10	179	<p>1 あまからチキン</p> <p>① 鶏肉は塩・こしょうでん粉をまぶし、油で揚げる。(160~170℃を保つ)</p> <p>② しょうがはすりおろし汁を取る。</p> <p>③ 水・しょうが汁・砂糖・しょうゆを煮立てる。</p> <p>④ ①に③をからめ1人2個とする。</p> <p>2 おひたし</p> <p>① にんじん・だいこんは細切り、ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。</p> <p>② 砂糖・しょうゆをまぜあわせ①・けずりぶしをあえる。</p> <p>3 花ふとゆばのすまし汁</p> <p>① さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。</p> <p>② 花ふは水でさっと洗う。</p> <p>③ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。</p> <p>④ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・花ふ・凍ったゆばを入れ煮る。</p> <p>⑤ 最後にさやえんどうを加え沸騰したら火を止める。</p> <p>4 さくらソーダゼリー</p> <p>さくらソーダゼリーは1人1個とする。</p>	<p>【専用の容器を使用し、二次汚染に注意する。素手で取り扱わない。】</p> <p>【粉は必要な量を容器に量り、残った場合は廃棄する。素手で取り扱った場合は手指の洗浄・消毒をしっかりと行う。揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上) 配缶は素手で行わない。】</p> <p>【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】</p> <p>【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。あえる食品は清潔な場所に置く。】</p> <p>【洗浄・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】</p> <p>【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】</p>	牛乳												
	牛乳	1本	206			1 あまからチキン	鶏肉(鶏肉)											
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60			2 おひたし	しょうゆ(小麦大豆)											
	塩		0.2			3 花ふとゆばのすまし汁	冷ゆば(大豆)											
	こしょう		0.01				花ふ(小麦)											
	でん粉		8				うす口しょうゆ(小麦大豆)											
	油	12	6															
	しょうが	0.6	0.5															
	砂糖		2															
	しょうゆ		3															
	(水)		1															
	にんじん	12	10															
	だいこん	18	15															
	ほうれんそう	17	15															
	塩		0.1															
	砂糖		0.1															
	しょうゆ		1.3															
	けずりぶし		0.5															
	冷ゆば		3															
	花ふ		3															
	冷さやえんどう		5															
	塩		0.3															
	うす口しょうゆ		2.5															
	むろけずり		1.5															
(水)		110~120																
さくらソーダゼリー	1個	30																
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				650	27.1	18.3	95.9	1043	259	82	2.7	3.5	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.5	2.6
				主食量目			給食人員			名								
番号(10) 3月15日 水曜日				低学年 10食分			g											
				中学年 10食分			g											
				高学年 10食分			g											

ー1日 二16日 三7日 四15日 五14日

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
						アレルギー物質	アレルギーコメント											
ツイストロールパン・牛乳・カレー煮・若どり照り焼き	ツイストロールパン	50	84	1 カレー煮 ① ジャがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちよう切りにする。 ② 油を熱し、豚肉を塩・こしょう・カレー粉をしながらしっかりいため取り出す。 ③ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ジャがいもの順に塩・カレー粉をしながらいため、水を加え煮る。 ④ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・しょうゆを加え煮る。 ⑤ 最後に②を入れ沸騰したら火を止める。 2 若どり照り焼き ① 若どり照り焼きは袋のまま沸騰した湯の中に入れ、再び沸騰してから15分くらいゆでる。 ② 袋から出し汁を切りながら、1人1個とする。	【肉は素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【中心温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【配缶は素手で行わない。】	ツイストロールパン ツイストロールパン(乳 小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	豚肉		25			1 カレー煮 豚肉(豚肉)												
	サラダ油		0.5			コンソメスープの素(牛肉 大豆)												
	塩		0.2			しょうゆ(小麦 大豆)												
	こしょう		0.01			2 若どり照り焼き 若どり照り焼き(大豆 鶏肉)												
	カレー粉		0.1															
	ジャがいも	67	60															
	にんじん	17	15															
	たまねぎ	43	40															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.3															
	カレー粉		0.2															
	コンソメスープの素		0.5															
	しょうゆ		2															
	(水)		20~25															
	若どり照り焼き	1個	30															
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				570	25.5	22.6	70.4	961	296	70	1.6	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	7.6	2.4
				低学年 10食分			g			給 食 人 員			名					
				中学生 10食分			g											
				高学年 10食分			g											
番号 (1)	3 月 16 日 木 曜日			主 食 量 目														