

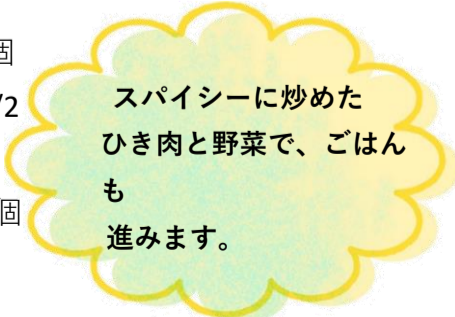
日	曜	献立名	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
1	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし のり	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり こまつな コーン	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	けずりぶし しょうゆ みりん す しお
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりポテトあげ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コーン レモンかじゅう しめじ だいこん にんじん たまねぎ こまつな	むぎごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ みりん コンソメ
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのソテートマトソースがけ あらめとやさいのにももの	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ あらめ	トマト レモンかじゅう ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こんにゃく	むぎごはん こむぎこ バター あぶら さとう	しお けずりぶし しょうゆ コンソメ ケチャップ みりん
6	水	あげパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのチーズやき キャベツスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん ピーマン	パン じゃがいも あぶら	しお コンソメ しょうゆ こしょう
7	木	七夕には三重オクラを食べよう！ ちらしずし ぎゅうにゅう たなばたオクラじる たなばたゼリー	七夕オクラ汁には、鳥羽志摩地域で作られている三重オクラを使用しています。 ぎゅうにゅう たまご むきえび あぶらあげ	にんじん れんこん きゅうり ほししいたけ えのきたけ ねぎ オクラ	むぎごはん そうめん あぶら さとう ゼリー	しお けずりぶし す しょうゆ みりん
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きゅうりのすのもの みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん さとう ごま じゃがいも	しお けずりぶし しょうゆ す
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ	むぎごはん さとう あぶら ごま	さけ けずりぶし しょうゆ みりん
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ もも パイン りんご	むぎごはん あぶら しらたまこ	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお
13	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう コーンシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ コーン エリンギ しめじ キャベツ もやし にんじん きゅうり	パン さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	コンソメ こしょう しお しょうゆ す
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのあまずあえ さわにわん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん だいこん	むぎごはん かたくりこ あぶら こむぎこ ごま さとう	さけ しょうゆ す けずりぶし みりん しお
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ	たまねぎ はくさいキムチ もやし ピーマン トマト ねぎ こんにゃく えのきたけ	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお こしょう みりん とりがらだし
19	火	19日は食育の日・・・「タコライス」は沖縄県発祥の料理です。 タコライス アシドミルク クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく アシドミルク チーズ ハム	にんにく たまねぎ ピーマン トマト キャベツ コーン にんじん	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも	さけ カレーこ しお コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

## 給食風タコライス

【材料 4人分】

- 豚ひき肉 ..... 200g
- おろしにんにく ..... 少々
- たまねぎ ..... 1個
- にんじん ..... 1/2本
- ピーマン ..... 1個
- トマト ..... 1/2個
- ケチャップ .....



### 【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③トマト、チーズはサイコロ切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、肉を炒め、にんにくを加えて火を通す。

☆キャベツのかわりに、レタスを生で細切りにしたものでも

### ごたえ

①じゃがいもの皮を(むく)②にんじんをたて半分に(切る)③アジを3枚に(おろす)④マグロを(さばく)⑤お湯を(わかす)⑥ごはんを炊飯器で(たく)⑦天ぶらを油で(あげる)⑧シューマイを(蒸す)⑨フライパンで野菜を(いためる)⑩ナベで大根をコトコト(にる)⑪ポウルで生クリームを(あわ立てる)⑫料理を(盛り付ける)