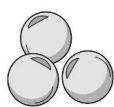


Cブロック

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) 食塩 (g)
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1 木	ごはん					ご飯			799
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・とり肉・みそ			しょうが・玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・チンメンジャン・みりん・塩	
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	
	トックワク (韓国風雑煮)	ロースハム		にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ	トック・でんぶん	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック	3.0
2 金	ソフトめん	節分献立				ソフトめん			833
	牛乳		牛乳		守谷市産キャベツ		◇おにまん		
	さつまいもの鬼まん								
	塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	
	とりなんばんじる	とり肉・生揚げ		にんじん・こまつな	ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・とうがらし	3.5
	福豆	大豆							
5 月	ごはん					ご飯			815
	牛乳		牛乳						
	にしん竜田揚げ	◇にしん竜田揚げ					油		
	切り干し大根のもの	とり肉		にんじん	切干大根・しらたき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん	
	さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	さつまいも		かつおだし	2.3
6 火	ごはん					ご飯			778
	牛乳		牛乳						
	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
	ひじきサラダ	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
	いわしのつみれじる	◇いわしのつみれ・油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	白菜・しめじ・ねぎ			かつおだし	2.9
7 水	ミルクパン					◇ミルクパン			788
	牛乳		牛乳						
	バジルチキンソテー	とり肉					オリーブ油	こしょう・塩・ガーリックパウダー・バジル	
	パンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぶん	バター	塩・こしょう・白ワイン	
	カレースープ	ソーセージ		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	酒・チキンブイヨン・コンソメ・しょうゆ・カレー粉・塩	3.6
8 木	ごはん					ご飯			772
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖	でん粉	トウバンジャン・ケチャップ・酢・しょうゆ	
	野菜のビーフンいため	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	ビーフン	ごま油	中華スープストック・塩・こしょう・オイスターソース	
	ちゅうかスープ	なると・とり肉		にんじん・こまつな	もやし・ねぎ・しょうが		油	中華スープストック・塩	2.5
9 金	スパゲティミートソース	ぶた肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	ケチャップ・デシグラーソース・中華ソース・白ワイン・塩・こしょう	753
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
	卵のミモザサラダ	たまご		にんじん	キャベツ・グリーンピース		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう・ガーリックパウダー	
	ミルクメーク (ココア)					◇ココアシロップ			3.0
13 火	麦ごはん					ご飯・麦			798
	牛乳		牛乳						
	納豆	◇納豆							
	しょうががあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	白菜・しょうが			しょうゆ・みりん	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・みりん	2.3
14 水	コッペパン	世界の料理 アメリカ				◇コッペパン			784
	牛乳		牛乳						
	フランクフルトソーセージ	◇フランクフルトソーセージ				砂糖		ケチャップ・ウスターソース	
	チリコンカン	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	赤ワイン・ケチャップ・チリパウダー・こしょう・塩	
	アルファベットスープ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ		チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	4.0
15 木	ごはん					ご飯			793
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい (2・3個)	◇しゅうまい							
	野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん・にら	にんにく・しょうが・れんこん・玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
	キムチスープ	とり肉・とうふ		にら	ねぎ・白菜・えのきたけ・◇白菜キムチ	砂糖	ごま油	酢・中華スープストック・塩・チキンブイヨン・オリーブオイル・塩	2.6
16 金	ソフトめん	いばらき美味(おい)しおデー献立				ソフトめん			803
	牛乳		牛乳						
	さつまいもの天ぷら					さつまいも・でんぶん	油		
	寒天サラダ	まぐろ		こまつな	寒天・もやし・とうもろこし	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・塩	
	みそけんちんうどん汁	油揚げ・とり肉・みそ		にんじん	大根・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	里いも	ごま油	酒・かつおだし・みりん・塩	2.8
19 月	ごはん					ご飯			850
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグてりやきソース	◇ハンバーグ				砂糖・でんぶん		しょうゆ・酢・みりん	
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし・酒・うすくちしょうゆ・塩	2.7
20 火	ごはん	高知県の郷土料理献立				ご飯			795
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ	◇かつおカツ					油		
	たいものころばし (里芋のごまに)	とり肉		にんじん・さやいんげん		里いも・砂糖	油・ごま	酒・みりん・うすくちしょうゆ・かつおだし	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	大根・ねぎ			かつおだし	2.3
21 水	ミルクパン					◇ミルクパン			796
	牛乳		牛乳		守谷市産れんこん				
	れんこんのガーリックソテー	ソーセージ		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし・にんにく		オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう	
	とり肉と大豆のトマトに	大豆・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	クチャップ・マスタードソース・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	パインアップルのりんごゼリーあえ				パインアップル	◇りんごゼリー 砂糖			2.9
22 木	ごはん					ご飯			783
	牛乳		牛乳						
	とり肉の塩こうじやき	とり肉						塩こうじ・みりん	
	ひじきと大豆のもの	ぶた肉・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	
	かきたまみそ汁	卵・豆腐・かまぼこ・みそ		ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	でんぶん		酒・かつおだし	2.4

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		中学校生徒
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー (k cal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	食塩 (g)
26 月		ごはん					ご飯		804
		牛乳		牛乳					
		さばの塩焼き	さば					塩	
		ごまあえ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		豚汁	ぶた肉・みそ	にんじん・こまつな	大根・玉ねぎ・ごぼう・ こんにゃく・しめじ		油	酒・かつおだし・とうがらし	2.9
27 火		ごはん					ご飯		821
		牛乳		牛乳					
		ほうれんそうオムレツ	◇ほうれん草オムレツ						
		冬野菜のポークカレー	ぶた肉	にんじん・ブロッコリー・トマト	しょうが・にんにく・大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	
		フルーツカクテル			もも	砂糖◇カクテルゼリー			
28 水		丸パン					◇丸パン		800
		牛乳		牛乳					
		メンチカツデミグラスソース	◇メンチカツ			砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	
		チーズサラダ		チーズ	ほうれんそう・にんじん	キャベツ	砂糖	酢・うすくちしょうゆ・こしょう	
		かぶのスープ	とり肉	にんじん	かぶ・玉ねぎ・しめじ		オリーブ油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	3.7
29 木		ごはん					ご飯		825
		牛乳		牛乳					
		やしきしゃも (2個)		ししゃも					
		りっちゃんサラダ トマトドレッシング	ロースハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	
		生あげのちゅうかに	生あげ・ぶた肉	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう・かつおだし	2.6

きゅうしよくだより



部分に立^た立^ちるの前日^ひで、冬^{ふゆ}から春^{はる}への季節^{きせつ}のかわり目の行^い
 事^{こと}です。もとは、立冬^{りゅうど}や立^た立^ちる、立秋^{りゅうきゅう}などの前日^{ぜんじつ}も部分^{ぶぶん}とい
 われていました。この部分^{ぶぶん}の日^ひには季節^{きせつ}のかわり目に物忌^{ものよめ}
 みをして無事にすごすという習慣^{しゅうへん}がありました。
 「鬼^{おに}は外^{そと}のかけ声^{こゑ}とともに、豆^{まめ}をまくのは、豆^{まめ}にある「霊^{れい}
 力^{りき}」をもらって、災^{わざ}いをはらう意味^{いみ}があります。また、この
 日^ひには、ひいらぎの枝^{えだ}にうぐいしの頭^{かぶ}を刺^さして門^{かど}や軒^{のき}下に立^た
 て、邪氣^{じやき}をはらうという習慣^{しゅうへん}もありました。

●大人気
ペンネのたらこクリームソース

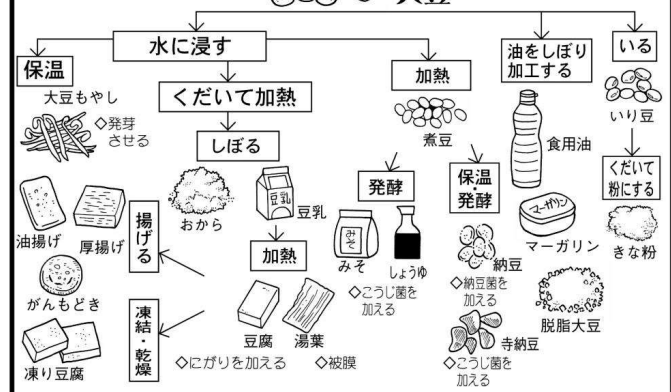
レシピコメント



材料(4人分)

作り方

 大豆からつくられる食べ物大集合!!



ペンネマカロニ	...	60 g
たらこ(ほぐしたもの)	...	20 g
乾燥辛子たらこ	...	1.4 g
しめじ	...	60 g
エリンギ	...	60 g
にんにく	...	1 g
有塩バター	...	8 g
★白ワイン	...	小さじ
★こいくちしょうゆ	...	小さじ
★牛乳	...	大さじ
★生クリーム	...	大さじ
塩	...	少々
こしょう	...	少々