



予 定 献 立 表



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (金) 21 (木)	446	ごはん		鶏の生姜味噌焼き 焼きビーフン さつまい	鶏肉、合わせ味噌、濃口醤油、酒、みりん、三温糖 生姜 ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ごま油 オイスターソース、鶏ガラの素、酒、ピーマン さつまい、木綿豆腐、こんにゃく、人参、えのき かつお節、薄口醤油、小ネギ	オレンジ	牛 乳
4 (月) 22 (金)	434	肉みそうどん	茹うどん、鶏ミンチ、人参 高野豆腐、玉ねぎ、しめじ にんにく、生姜、三温糖 合わせ味噌、酒、みりん 濃口醤油、片栗粉 ごま油、グリーンピース	南瓜サラダ わかめスープ	南瓜、胡瓜、人参、レーズン、コーン、チーズ ローズハム、マヨネーズ カットわかめ、木綿豆腐、大根、えのき、小松菜 鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛 乳
5 (火) 25 (月)	510	郷土料理の日 じゅーしー	米、豚肉、人参、干椎茸 干ひじき、小ネギ、生姜 えのき、濃口醤油、酒 みりん、三温糖、ごま油	魚の磯部揚げ ナムル もずくと卵の スープ	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、にんにく 片栗粉、青のり、キャノーラ油 塩昆布、キャベツ、人参、カニカマ、ごま油、米酢 三温糖、白ごま 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、卵、もずく、薄口醤油	きなこ ちんすこう	牛 乳
6 (水) 26 (火)	492	わかめごはん	米、混ぜ込みわかめ 	野菜ハンバーグ ポテトサラダ けんちん汁	牛・鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、キャベツ、人参 玉ねぎ、卵、パン粉、塩、コショウ、酒、ケチャップ じゃが芋、胡瓜、人参、ローズハム、コーン マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、えのき、小ネギ 濃口醤油、塩	キウイ	牛 乳
7 (木) 27 (水)	538	焼肉丼	米、牛肉、キャベツ 人参、もやし、ピーマン 鶏ガラの素、濃口醤油 三温糖、酒、にんにく 生姜、キャノーラ油 白ごま	さつまいサラダ 豆腐汁	さつまい、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ 塩、コショウ、マヨネーズ 木綿豆腐、カットわかめ、大根、えのき、小松菜 かつお節、薄口醤油	バナナ ヨーグルト	牛 乳
8 (金) 28 (木)	473	食パン		鶏の バーベキュー焼き 人参サラダ チャウダー	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、ソース、三温糖 はちみつ、酒、にんにく 人参、レーズン、ローズハム、コーン、三温糖 米酢、キャノーラ油、白ごま ウインナー、じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ えのき、パセリ、コンソメ、薄口醤油、牛乳	キウイ	牛 乳
20 (水) 29 (金)	550	ハヤシライス	米、牛肉、高野豆腐 玉ねぎ、人参、しめじ えのき、トマト缶 ハヤシルウ、鶏ガラの素 塩、コショウ、三温糖 グリーンピース	フレンチサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 フライドポテト	オレンジ	牛 乳

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

アニサキスは寄生虫の一種です。その幼虫は長さ2～3 cm、幅0.5～1 mm位で白色の少し太い糸のように見えます。サバ、アジ、サンマ、イワシ、カツオ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べると、体内（胃壁や腸壁）に刺入して食中毒を引き起こします。

予防方法は「まずは鮮度を確認！目視で確認！さらに冷凍・加熱が有効！」です。

- ①魚を購入する際は、新鮮な魚を選び、丸ごと一匹で購入した際は速やかに内臓を取り除いてください。
- ②内臓を食べないでください。
- ③目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。

※福岡県ではアニサキス食中毒が増加しています！！

今月の郷土料理

今月の給食は沖縄県の郷土料理が登場します。

じゅーしー・・・沖縄の炊込みご飯（クファジュージー）でもともと冬至に食べる行事食の一つです。

もずく・・・もずくは沖縄の特産物です。沖縄では味噌汁やラーメン、うどんなどに入れてよく食べます。

ちんすこう・・・ちん（珍しい・高価な）、すこう（おかし）の意味で、小麦粉・ラード・砂糖を混ぜて焼き上げたお菓子です。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

