

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)
11 (火)	～イギリスの料理～ パン 牛乳 フィッシュ&チップス スコッチブロス プリン		コッペパン 冷凍フライドポテト ナチュラル 油 もち麦 プリン	牛乳 ホキフライ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン 冷凍 パセリ	食塩 こしょう 水 しょうゆ ノンエッグタルタルソース チキンブイヨン	652 29.6
12 (水)	～お正月にちなんで～ ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮		精白米 上白糖 でん粉 白玉餅	牛乳 ぶり 油揚げ 若鶏肉 かまぼこ	だいこん にんじん ゆず はくさい ほうれんそう	食塩 しょうゆ みりん 水 酢 だし昆布 削りぶし	649 28.6
13 (木)	五目あんかけラーメン 牛乳 揚げ大豆煮 小魚のあまからめ(個袋)		学校給食用中華めん でん粉 油 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 ごま油	若鶏肉 むね きざみ 牛乳 冷凍だizu 焼き豚 パリッシュ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ 乾しいたけ チンゲンサイ れんこん ヤングコーン缶詰 きくらげ	しょうゆ 食塩 こしょう 酢 チ キンブイヨン 水 みりん 中華 スープストック	602 31.1
14 (金)	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草のおかかあえ みかん		精白米 こんにやく さといも 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ ちくわ うずら卵水煮 糸がつお	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 洋からし だし昆布 水	611 25.9
17 (月)	ごはん 牛乳 さわらの青大豆みそかけ 小松菜とじゃこの炒め煮 のっぺい汁		精白米 ごま油 さといも つきこんにやく でん粉	牛乳 さわら 青大豆ペースト 中 みそ さつま揚げ しらす干し 小 若鶏肉 むね きざみ 油揚げ	こまつな にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	食塩 みりん 酒 しょうゆ だし昆布 削りぶし 水	599 29.3
18 (火)	カツバーガー 牛乳 ビーンズスープ ポンカン		コッペパン 小麦粉 パン粉 油 サラダ油	豚肉ロースカツ用 牛乳 ベーコン 白花豆水煮 金時豆水 煮	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ ぼんかん	食塩 こしょう チキンブイヨン ケチャップソース しょうゆ 水 スープストック	710 30
19 (水)	～高知県の郷土料理～ ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き ぐる煮 どろめ汁		精白米 サラダ油 さといも こ んにやく 三温糖	牛乳 さば 若鶏肉もも きざみ さつま揚げ 豆腐 塩蔵わかめ し らす干し 小 中みそ 赤みそ	ゆず 果汁 ごぼう にんじん だいこん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し水	618 29.9
20 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	豚肉もも レンズ豆 水煮 牛乳 海藻ミックス まぐろ 水煮 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ に んじん グリンピース 冷凍 こ まつな りょくとうもやし	食塩 こしょう チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 水 酢 ローリエ カレー粉 しょうゆ	630 23.9
21 (金)	～地域の食材をたべよう～ ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ れんこんのあえ物 えのきたけのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 青のり粉 豆腐 油揚げ 白みそ 中みそ	れんこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう しょうゆ 煮干し 水	674 27.7

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえるもとになる	そのほか	
24 (月)	中華丼 牛乳 ひじき入り中華のあえ物	ちゅうかどん(ごはん) ひじきいりちゅうかのあえもの(あん) ちゅうかどん	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	豚肉もも えび 冷凍 短冊いか 冷凍 牛乳 ひじき ロースハム千 切り	たまねぎ にんじん たけのこ ゆで 乾しいたけ はくさい しょ うが ねぎ ホールコーン 冷凍 キャベツ	食塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ 酒 水 酢	579 26
25 (火)	胚芽パン 牛乳 若鶏とじゃがいものグラタン 野菜スープ プルーン	はいがパン わかどりとじゃがいものグラタン やさいスープ	胚芽パン じゃがいも サラダ油 パン粉	牛乳 若鶏肉 むね きざみ 調理用牛乳 ミックスチーズ ベー コン 冷凍手芒豆	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム レトルト パセリ キャベツ プルーン個袋	ホワイトルウ 食塩 こしょう 紙カップ しょうゆ チキンブイヨン 水	679 28.8
26 (水)	～倉敷市の郷土料理～ たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁 黒豆小袋	たこめし ほうとうじづけ とんじる	精白米 上白糖 つきこんにやく さといも	たこ 乱切 牛乳 しらす干し 小 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ ロースト黒まめ	むきえだまめ 冷凍 れんこん にんじん 花切りだいこん ごぼう だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 食塩 酢 一味 煮干し 水	575 30.2
27 (木)	～昔の給食～ ご飯 牛乳 鯨の立田揚げ キャベツのあえ物 豆腐のみそ汁	ごはん くじらのたつたあげきやべつのあえもの(みそ) とうふのみそしる	精白米 油	牛乳 鯨竜田揚げ 豆腐 油 揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	キャベツ にんじん 千切たくあん漬 たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 煮干し 水	555 26.3
28 (金)	～昔の給食～ 玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮つけ すいとん	げんまいいり(ごはん) さけのしおやききりほしだいこんのにつけ(すいとん)	アルファー化玄米 精白米 サ ラダ油 上白糖 白玉粉 小麦粉	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ	切干しだいこん にんじん 冷凍さやいんげん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	食塩 しょうゆ 水 削りぶし だし昆布	575 29.6

きょうどりょうり  
郷土料理ってなんだろう

日本には、2000年以上つづくいな作を中心とした食文化、「和食」があります。  
和食は2013年にユネスコの無形文化遺産になりました。  
和食の中でも、その地域ごとに昔から伝わる特徴のある料理が「郷土料理」です。

日本は、南北に長い島国です。まわりを海に囲まれ、海流のぶつかるところは  
良い漁場になります。日本には山もたくさんあり、山の幸もたくさん収穫できます。  
また、春夏秋冬(四季)があるので季節ごとにもいろいろな作物がとれています。



おかやまけん きょうどりょうり  
岡山県の郷土料理は？

岡山県は海も山もあります。  
海側の地域では新せんな海の幸を  
使った ままかりずしやたこめし、  
山側の地域では黒豆をつかった  
蒜山おこわや牛肉を使ったそずり  
なべなどがあります。

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):12日,17日,19日,20日,26日,27日

令和4年01月	小B
---------	----

よていこんだてひょう

赤崎小学校

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)