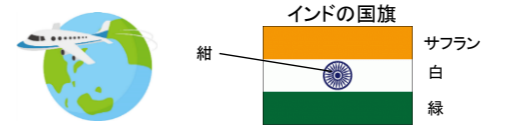


日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				主食	副食	汁	デザート			
2 (木)	ツイストパン	ツイストパン						837	33.1	小麦	乳	小麦	817	33.1	
	牛乳	牛乳													
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース										
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒										
3 (金)	ぶどうゼリー							779	26.6	小麦	乳	小麦	777	34.1	
	ご飯	米													
	牛乳	牛乳													
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子										
6 (月)	春雨サラダ		春雨	もやし 大豆もやし キャベツ 人参				821	26.8	小麦	乳	小麦	837	32.0	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング												
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)										
	切り干し大根のご飯	米													
7 (火)	スタミナ丼	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 にら にんにく ねぎ 人参	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤			801	29.9	小麦	乳	小麦	789	29.5	
	牛乳	牛乳													
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油										
	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	醤油 日本酒 中華だし										
8 (水)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					881	37.2	小麦	乳	小麦	844	33.1	
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 ごま油 米ぬか油	人参 ねぎ にら 干し椎茸	醤油 塩 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯)										
	きつねうどん	揚げうどん	揚げうどん	人参 ほうれん草 干し椎茸 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 みりん 塩 醤油										
	牛乳	牛乳													
9 (木)	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	片栗粉 菜種油 じゃが芋 米ぬか油					844	33.1	小麦	乳	小麦	865	33.0	
	冷凍みかん			みかん											
	ご飯	米													
	牛乳	牛乳													
10 (金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし			877	36.0	小麦	乳	小麦	830	32.2	
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鰹節 ひじき	砂糖 米ぬか油	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩										
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)										
	牛乳	牛乳													
13 (月)	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	醤油 みりん 日本酒			855	31.1	小麦	乳	小麦	830	32.2	
	小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌													
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油												
	黒パン	黒パン													
14 (火)	トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒			881	35.5	小麦	乳	小麦	830	32.2	
	ケチャップソース														
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	ウスターソース ケチャップ 唐辛子 塩 胡椒										
	パンキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	バター 小麦粉 米ぬか油	南瓜 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	白ワイン スープストック 塩 胡椒										
15 (水)	鍋の煮つけ	鶏肉 さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒			775	29.5	小麦	乳	小麦	830	32.2	
	担々豆腐麺	中華麺	ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 胡椒 醤油 りんご酢 甜麺醤 豆板醤 日本酒 塩										
	揚げ餃子②	餃子	菜種油												
	枝豆サラダ		キャベツ とうもろこし 人参 枝豆												
16 (木)	ごまドレッシング		ごまドレッシング					879	34.0	小麦	乳	小麦	830	32.2	
	牛乳	牛乳													
	揚げ餃子①	餃子	菜種油												
	揚げ餃子②	餃子	菜種油												

給食で世界旅行

～インド～



インドは中国について2番目に人口の多い国です。国土が広いので地域や気候、民族、宗教などによって多種多様な料理があり、大きく北インド料理と南インド料理に分けられます。

北インド料理

主食・・・小麦が中心
小麦粉の生地を発酵させて長くのばして焼いた「ナン」、平べったい薄焼きのパン「チャパティ」、チャパティを油で揚げた「プーリー」などを食べます。

南インド料理

主食・・・米が中心
細長い米(インディカ米)を使います。炊いたご飯をおかずでそえたり、「ピリヤニ」という炊き込みご飯にして食べます。

インド料理の特徴

一般的に多彩なスパイスを使います。料理に欠かせないマサラは、様々なスパイスを粉状にして混ぜ合わせたもので、たくさんの種類があります。ガラムマサラは数多くあるマサラのうち最も代表的なものです。インドで日常的に食べられているのはターメリックやクミン、胡椒などの香辛料を使って作るスープと煮込み料理、油で炒めたおかずなどです。これらは日本でよく食べられているカレーとだいぶ違うものになります。

<参考文献>HP 比べてみよう!世界の食と文化(株式会社 明治)

17日(金)は「食育の日」献立 **インド料理** 【ナン】 【キーマカレー】 を提供します。

世界の料理を学ぼう!!

