

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
1	ごはん こまつなとしらたまのスープ (水) ぎんざげのしおやき ぶたにくとなまあげのもの	米 鶏肉、酒、※①白玉、人参、えのき、小松菜、長ねぎ、※②中華スープの素、塩、醤油 ※銀鮭の塩焼き こんにゃく、豚肉、酒、※絹揚げ、人参、さやいんげん、生姜、砂糖、醤油、みりん、かつおだし、サラダ油	※①大豆 ※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※さけ ※大豆
2	ブレーンパン (木) ポトフ マーメレードチキン かぼちゃのサラダ とうにゅうプリン	※ブレーンパン サラダ油、豚肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、パセリ、※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、塩、こしょう 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、※マーメレードジャム ※ハム、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、醤油、砂糖、サラダ油、こしょう、塩 ※豆乳プリン	※小麦 ※①豚肉 ※②鶏肉 ※オレンジ ※豚肉 ※大豆
3	チャーハン (金) あつあげととりへのチリソースに しゅうまい(小1・中2) 白井市産ゆでえだまめ	米、※チャーハンの素 サラダ油、※①豆板醤、生姜、にんにく、鶏肉、酒、人参、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、※②絹揚げ、※③ケチャップ、醤油、砂糖、※④中華スープの素、でん粉 ※しゅうまい 枝豆、塩	※ごま、大豆、鶏肉、豚肉 ※①大豆 ※②大豆 ※③- ※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※豚肉、小麦
6	ごはん (月) なめこじる おさかなナゲット 白井市産にんにくのしおにくじゃが	米 なめこ、大根、※①油揚げ、※②豆腐、えのき、小松菜、かつおだし、※③昆布だし、赤味噌 ※おさかなナゲット ごま油、にんにく、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、人参、長ねぎ、枝豆、※①中華スープの素、※②塩こうじ、塩、こしょう、白いりごま	※①大豆 ※②大豆 ※③- ※豚肉、鶏肉、小麦、大豆 ※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※②-
7	ごはん (火) たなばたじる ハンバーグおろしソース おおかサラダ たなばたパインゼリー	米 鶏肉、酒、白菜、えのき、※①豆腐、※②なると、小松菜、※③麩、みりん、かつおだし、※④昆布だし、醤油、塩 ※ハンバーグ、大根、にんにく、生姜、醤油、レモン果汁、砂糖、こしょう、赤ワイン キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、※ハム、鰹節、サラダ油、砂糖、酢、醤油 ※七夕パインゼリー	※①大豆 ※②- ※③小麦 ※④- ※鶏肉、豚肉、大豆 ※豚肉 ※-
8	マーボーナス (水) あげぎょうざ はるさめのレモンあえ	米 ※①豆腐、豚肉、サラダ油、生姜、にんにく、なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸、※②中華スープの素、赤味噌、※③豆板醤、砂糖、醤油、※④オイスターソース、でん粉、ごま油 ※餃子、サラダ油 ※①ハム、とうもろこし、もやし、人参、きゅうり、※②春雨、レモン果汁、砂糖、醤油、酢、ごま油、白いりごま	※①大豆 ※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※③大豆 ※④- ※豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま、ゼラチン ※①豚肉 ※②-
9	スパゲティナポリタン (木) あじいそペフライ にんじんのマリネ メープルマフィン	米 ※①スパゲティ、サラダ油、豚肉、※②ウインナー、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、塩、こしょう、※③トマトソース、※④ケチャップ、※⑤トマトピューレ、赤ワイン、※⑥中濃ソース、砂糖 ※あじい磯辺フライ、サラダ油 ※ツナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、パセリ ※メープルマフィン	※①小麦 ※②豚肉 ※③大豆、鶏肉 ※④- ※⑤- ※⑥りんご ※小麦、大豆 ※- ※大豆
10	ごはん (金) 白井市産じゃがいもカレー カットコーン とりにくとかいそうのサラダ	米 豚肉、赤ワイン、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①チキンブイヨン ※②ソードオニオン、※③チャツネ、※④レトロカリールウ、※⑤コートスカレールウ、米粉、※⑥中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド、カレー粉 とうもろこし ※鶏ささみフレーク、キャベツ、もやし、人参、海藻ミックス、サラダ油、ごま油、砂糖、醤油、酢、白いりごま	※①鶏肉、※②-、※③りんご、※④小麦、鶏肉、大豆 ※⑤小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご、※⑥りんご
13	★かみかみこんだて★ (月) むぎごはん スタミナこんさいじる ぶたどんのぐ しおだれキャベツ ソフトフランスパン	米、大麦 鶏肉、酒、ごぼう、大根、人参、※①油揚げ、こんにゃく、※②豆腐、小松菜、長ねぎ、サラダ油、赤味噌、白味噌、かつおだし、※③昆布だし、にんにく、※④豆板醤 豚肉、酒、玉ねぎ、生姜、こしょう、醤油、みりん、砂糖、サラダ油 キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、みりん、※中華スープの素、塩、こしょう、ごま油、白いりごま ※ソフトフランスパン	※①大豆 ※②大豆 ※③- ※④大豆 ※大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※小麦
14	とうにゅうのコーンポタージュ (火) メンチカツ ブロッコリーのソテー	玉ねぎ、※①人参ペースト、とうもろこし、※②とうもろこしペースト、コンソメ、※③豆乳、こしょう、塩、パセリ ※①メンチカツ、※②中濃ソース サラダ油、ブロッコリー、じゃが芋、人参、醤油、コンソメ、塩、こしょう	※①- ※②- ※③大豆 ※①大豆、鶏肉、豚肉 ※②りんご
15	ごはん (水) けんちんじる さばのピリからやき こまつなのなっとうあえ ピーチゼリー	米 鶏肉、酒、人参、大根、ごぼう、※①豆腐、こんにゃく、えのき、みりん、かつおだし、※②昆布だし、醤油、塩 鯖、酒、醤油、砂糖、みりん、生姜、※豆板醤、白いりごま、でん粉 小松菜、人参、長ねぎ、※納豆、醤油、洋辛子粉、鰹節 ※ピーチゼリー	※①大豆 ※②- ※大豆 ※大豆 ※もも
16	ごはん (木) トックスープ ヤニヨムチキン もやしとえだまめのサラダ	米 豚肉、人参、※①なると、白菜、椎茸、小松菜、※②トック、※③チキンブイヨン、※④中華スープの素、醤油、塩、こしょう、ごま油 鶏肉、酒、こしょう、でん粉、サラダ油、生姜、にんにく、※①ケチャップ、醤油、砂糖、※②コチュジャン もやし、人参、枝豆、醤油、酢、塩、こしょう、ごま油、白いりごま	※①- ※②- ※③鶏肉 ※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※①- ※②大豆

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。

アレルゲン 特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

給食のメニューをご家庭で作ってみませんか？

夏休みを利用して、野菜の栽培・観察をする、行事食を調べる、食事を作るなど、食の体験を広げてみませんか？今回は、給食で登場する苦手な魚や野菜をおいしく食べられるレシピを、2品を紹介します。

赤魚のから揚げは、にんにくや生姜を加えた調味料で下味をしっかりつけているので魚の臭みを感じることなく食べられます。にんじんのマリネは、酸味のきいたさっぱりしたドレッシングで、夏の暑さで食欲のないときにもおすすめです。

調理に携わることで、食事がより楽しくおいしく身近に感じられます。おうちの方と一緒に作ってみましょう。

☆赤魚のから揚げ☆

【材料 4人分】
赤魚切り身 4枚(1枚60g程度)
おろしにんにく 小さじ1/3
おろししょうが 小さじ1/3
酒 大さじ1
醤油 大さじ1
塩 小さじ1/3
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量

【作り方】
①赤魚に調味料、にんにく、しょうがで下味を約30分つける。
②①に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げて、火が通ったら出来上がり。

※赤魚のほかに、さばやさけ、白身魚などに
変えてもおいしくできます。



☆にんじんのマリネ☆

【材料 4人分】
ツナ水煮 50g
にんじん 90g
たまねぎ 40g
きゅうり 60g
酢 大さじ1
油 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
乾燥パセリ (少々またはなくても構いません)

【作り方】
①ツナは水切りしておく。
②にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、きゅうりは千切りしておく。
③にんじんは、さっとゆで、冷やしておく。
④Aを合わせてドレッシングを作る。
⑤①②③を④で和えて、出来上がり。