

おすすめメニュー

☆高野豆腐の唐揚げ☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・高野豆腐 3枚
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・おろし生姜 少々
- ・おろしんにく 少々
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 適量

<作り方>

- ①高野豆腐は水で戻す。戻ったら水をかえながら揉み洗いで、水の濁りが無くなったなら水気を絞る。
- ②ポリ袋に濃口醤油、酒、三温糖、んにく、生姜、水を入れよく混ぜてから①を4等分にちぎって袋に入れる。袋の口を閉めて全体をよく揉み味を染み込ませる。
- ③②の表面に片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。

☆南瓜の春巻き☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・春巻きの皮 5枚
- ・鶏ミンチ 100g
- ・高野豆腐 1枚
- ・南瓜 100g
- ・糸こんにゃく 30g
- ・チーズ 30g
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・キャノーラ油 適量
- ・ケチャップ 適量

<作り方>

- ①南瓜は皮をむいて加熱し潰しておく。
- ②玉ねぎ、水で戻した高野豆腐、糸こんにゃくはみじん切りにしておく。
- ③フライパンに油を熱して鶏ミンチ、②を炒める。ミンチに火が通ったら塩、コショウ、濃口醤油、三温糖を加えて味を付ける。
- ④③の粗熱を取り、チーズを加える。
- ⑤春巻きの皮に④を包み180℃の油でキツネ色に揚げる。
- ⑥好みでケチャップを付ける。

アニサキスによる  
食中毒に注意しましょう

アニサキスは寄生虫の一種です。アニサキスの幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。長さ2〜3cm、幅は0.5〜1mm位で、白色の少し太い糸のように見えます。  
アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含む）で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こします。症状としては、激しい腹痛、悪心、嘔吐を生じます。

☆魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。丸ごと一匹購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。☆内臓は生で食べないでください。☆自調で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。

ウェルシュ菌の  
食中毒に  
注意しましょう

ウェルシュ菌は、空気が嫌いな細菌です。カレーやシチューなど、粘性高い煮込み料理を作ると鍋底の酸素濃度が低くなるため菌が増殖します。100℃で、6時間の加熱にも耐える芽胞を形成し、芽胞を一度作ってしまうと、通常の加熱では死滅しません。そうなる前に、調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱をしましょう。調理後は早めに食べきり、残りを保存する場合は室温で放置せず、速やかに粗熱を取って冷蔵庫に保存しましょう。厚みのない容器などに移しかえ、水や保冷材の上で混ぜると早く冷えます。

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) 20 (水)	542	サバの ハヤシライス	米、鯖水蒸し、玉ねぎ えのき、しめじ、トマト缶 人参、グリーンピース、塩 コショウ、キャノーラ油 ハヤシルウ、片栗粉	切干大根のサラダ 高野豆腐の唐揚げ	切干大根、薄口醤油、胡瓜、人参、コーン ロースハム、白ごま、ゴマドレッシング 高野豆腐、濃口醤油、三温糖、酒、片栗粉 にんにく、生姜、キャノーラ油	オレンジ	牛 乳
4 (月) 15 (金)	500	やきそば	やきそば麺、豚肉、酒 キャベツ、人参、玉ねぎ もやし、ピーマン キャノーラ油、ソース	南瓜サラダ みそ汁	南瓜、胡瓜、人参、冷凍コーン、レーズン、塩 ロースハム、チーズ、マヨネーズ、コショウ 厚揚げ、大根、玉ねぎ、えのき、合わせ味噌 小松菜	鉄ヨーグルト	牛 乳
5 (水) 21 (木)	457	食パン		鶏のマーマレード じゃが芋のトマト煮 豆腐スープ	鶏もも肉、濃口醤油、酒、みりん、マーマレード じゃが芋、牛ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参 トマト缶、濃口醤油、三温糖、酒、グリーンピース キャベツ、木綿豆腐、大根、えのき、しめじ 薄口醤油、小ネギ、鶏ガラの素	メロン	牛 乳
6 (水) 19 (木)	554	ごはん		南瓜の春巻き 人参サラダ みそ汁	春巻きの皮、鶏ミンチ、高野豆腐、南瓜、玉ねぎ、糸こんにゃく チーズ、濃口醤油、三温糖、塩、コショウ、油、ケチャップ 人参、胡瓜、レーズン、コーン、ロースハム 米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油、白ごま キャベツ、南瓜、厚揚げ、人参、合わせ味噌、小ネギ 出し昆布、えのき	バナナ	牛 乳
7 (木) 22 (金)	458	ゆかりごはん		魚のみりん焼き スパゲティサラダ けんちん汁	白身魚、濃口醤油、みりん、酒、三温糖、白ごま サラスパ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン ロースハム、ゴマドレッシング 鶏肉、厚揚げ、人参、大根、こんにゃく、えのき 濃口醤油、かつお節、小松菜	キウイ	牛 乳
8 (金) 25 (月)	481	ごはん		鶏のレモン焼き 付) トマト ひじきの煮物 そうめん汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、レモン 茹大豆、油揚げ、ごぼう、人参、干ひじき、酒 濃口醤油、三温糖、ごま油 オクラ、そうめん、玉ねぎ、人参、えのき しめじ、薄口醤油、かつお節	バナナ	牛 乳
11 (月) 26 (木)	479	ごはん		白身魚の生姜焼き 付) トマト 焼きビーフン さつまい	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生姜 ビーフン、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、酒 ピーマン、中華だし、しめじ、薄口醤油、ごま油 白菜、木綿豆腐、鶏肉、人参、こんにゃく えのき、合わせ味噌、出し昆布、小松菜	オレンジ	牛 乳
12 (火) 27 (水)	505	ラーメン	棒ラーメン、豚肉、玉ねぎ キャベツ、もやし、人参 コーン、えのき、小ネギ 中華だし、濃口醤油、酒 塩、コショウ、ゴマ油	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、チーズ ロースハム、白ごま、ゴマドレッシング フライドポテト	キウイ	牛 乳
13 (水) 28 (木)	523	食パン (イチゴジャム)		豆腐ナゲット 春雨サラダ ポトフスープ	鶏ミンチ、高野豆腐、木綿豆腐、玉ねぎ、人参 塩、コショウ、パン粉、キャノーラ油、ケチャップ 人参、胡瓜、春雨、ロースハム、コーン 塩、コショウ、マヨネーズ じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、ウインナー パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛 乳
14 (木) 29 (金)	511	鮭ごはん	米、鮭フレーク、白ごま 人参、しめじ、出し昆布 薄口醤油、濃口醤油 酒、三温糖	豚のごま味噌焼き 付) トマト マカロニサラダ かしわ汁	豚ヒレ、合わせ味噌、白ごま、三温糖、酒 濃口醤油 マカロニ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム マヨネーズ 鶏肉、木綿豆腐、大根、人参、干椎茸、えのき かつお節、薄口醤油、小松菜	オレンジ	牛 乳

☆気分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。

