

# 山手幼稚園 2025年 12月 給食便り

＜ぼかぼかお汁の日＞  
 ・3日 水炊き風スープ  
 ・9日 ポトフスープ  
 ・12日 ひつまみ汁  
 ・16日 けんちん汁風  
 ・22日 石狩鍋風みそ汁  
 お汁にボリュームをだし  
 食べ応えを出すため  
 この日は副菜が1品となっております。

朝・夕の空気もすっきりと冷え、  
 寒さの厳しい季節となりました。  
 給食で少しでも温まってほしいと思い、  
 汁物にボリュームをだしたメニューをご用意しています。  
 気温差も激しく、体調を崩しやすくなる季節ですが、  
 たくさん食べて、元気いっぱい遊んで、過ごしましょう♪



## ＜献立表＞

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■肉だしのしょうが焼き</b> ぶたにく たまねぎ もやし にんじん にら しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■マカロニの和え物</b> カールマカロニ さやいんげん コーン 濃口しょうゆ さとう <b>★パイヨン</b> <b>■ピーザリー</b> カブゼリの素(ピーチ) 塩とうふ えのき みずな 混合削りぶし みそ 	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの塩焼き</b> さば りょうり酒 しお <b>■あつあげの煮物</b> あつあげ にんじん えだまめ 濃口しょうゆ さとう <b>■ブロッコリーのごぼう和え</b> ブロッコリー 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■焼肉ピラフ</b> 米 にんにく マーガリン たいす華粒状 しお 濃口しょうゆ <b>★パイヨン</b> パセリ缶 <b>■トッピング)</b> ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく ごま油 <b>■白ごはん</b> <b>■ほうれん草の磯和え</b> ほうれん草 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり <b>■水炊き風スープ</b> ぶたにく だいこん にんじん はるさめ しめじ みずな 鶏がらスープ にんにく しょうが しお 濃口しょうゆ	<b>■まぶたんじょう会*</b> <b>■ひき肉カレー</b> 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たいす華粒状 キャノーラ油 <b>★パイヨン</b> さとう ★カブゼリ・カレールフ <b>■ポテトサラダ</b> じゃがいも アスパラガス コーン 赤パプリカ ★卵不使用マヨネーズ 粒物酢 さとう <b>★パイヨン</b> <b>■いちご雪文</b> ストロベリー カンテール さとう 	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の甘酢あん</b> とり肉 りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ <b>■甘酢あん)</b> 粒物酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 <b>■がんもの煮物</b> ぶたにく にんじん こまつな だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ <b>■きゅうのちりめん和え</b> きゅう 赤パプリカ きめさや <b>■ちりめん</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ <b>★ちくわ</b> つき巻き板 混合削りぶし みそ
アレルギー情報	小麦) ライスバスタに変更	魚類) とり肉に変更	ごま) 白ごまは入れない	アレルギー対応はありません。	ごま) 大根に変更 甲殻類) ちりめんは入れない 小麦) うずまき麺は入れない
3時	<b>■米粉のいちごケーキ</b> いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうじゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー アレルギー対応はありません。	<b>■豆腐プリン(きなこ)</b> とうじゅう さとう アガー きな粉 さとう	<b>■シュガーポテト</b> さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお	<b>■にんじん蒸しパン</b> にんじん こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうじゅう キャノーラ油	<b>■シュガードーナツ</b> 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 粉糖 アレルギー対応はありません。
アレルギー情報	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	1杯分 - 469kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.8g 糖 1.9mg 食物繊維 1.1g	1杯分 - 455kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.7g 糖 2.7mg 食物繊維 1.1g	1杯分 - 477kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.3g 糖 1.9mg 食物繊維 1.6g	1杯分 - 528kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.7g 糖 2mg 食物繊維 1.7g	1杯分 - 463kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.3g 糖 2.7mg 食物繊維 1.6g

### \* 献立のマークについて \*

★: アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。  
 ※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

★: たまご・乳を使用していません。  
 ・豚しょうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○: お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆: 新メニュー

- ・アレルギーフリーカレールフ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・皮なしウイナー …… 原材料の一部に豚肉・牛肉・大豆を含みます。
- ・フランクフルトソーゼージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚口スハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・ハム …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・パイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます



### アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、甲殻類(ちりめんを含む)  
 パナナ、りんご、もも、魚類(サバ・サケ・ホキ)  
 ごま(ごま油は除く)





	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
重食	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚のごま焼き</p> <p>ホモ</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>白ごま</p> <p>■焼きそば風ビーフン</p> <p>ビーフン</p> <p>ぶたにく</p> <p>きゃんぱつ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>しお</p> <p>おこのみソース</p> <p>★中濃ソース</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■青りんごゼリー</p> <p>かぼちりの素(青りんご)</p> <p>■もやしのみぞ汁</p> <p>もやし</p> <p>あぶらあげ</p> <p>豆腐</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■コーンフレークチキン</p> <p>どりにく</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>コーンフレーク</p> <p>だいず華フレーク</p> <p>■おくらのおツナサラダ</p> <p>おくら</p> <p>ツナ</p> <p>コーン</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ポトフスープ</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>★ミートボール</p> <p>さやいんげん</p> <p>★ブイヨン</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ハセリ缶</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ぶた肉とはくさいの煮物</p> <p>ぶたにく</p> <p>はくさい</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>えだまめ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>しょうが</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■はるさめサラダ</p> <p>はるさめ</p> <p>きゅうり</p> <p>赤パプリカ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しも汁</p> <p>さとう</p> <p>■フルーツ(オレンジ)</p> <p>オレンジ</p> <p>■だいにんのみぞ汁</p> <p>だいにん</p> <p>★さつまあげ</p> <p>みず</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*クリスマス会*</p> <p>■コンソメシラフ</p> <p>豚足</p> <p>皮なしフィナンサー</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>だいず華形状</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しお</p> <p>マーガリン</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★ブイヨン</p> <p>こしょう</p> <p>■黒豆にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>■チキンカツ</p> <p>どりにく</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ごぼう粉</p> <p>水</p> <p>だいず華フレーク</p> <p>■ハンパ</p> <p>さとう</p> <p>大豆白絞油</p> <p>■鶏えし</p> <p>きゃんぱつ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■ぶどうゼリー</p> <p>かぼちりの素(ぶどう)</p> <p>■マカロニスープ</p> <p>マカロニ</p> <p>きゃんぱつ</p> <p>にんじん</p> <p>きぬぎや</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ラード</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とうろふハンバーグ</p> <p>★とうろふハンバーグ</p> <p>■てりやきソース</p> <p>さとう</p> <p>みりん風</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ごまつなのおかか和え</p> <p>ごまつな</p> <p>赤パプリカ</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ひつまじ</p> <p>しお</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>カットわかめ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みりん風</p> <p>★和風だし顆粒</p> <p>しお</p> <p>濃口しょうゆ</p>
	アレルギー対応	魚類)とり肉に変更 (ごま)白ごま・黒ごまは入れない	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	小麦)かたくり粉に変更 小麦)パン粉は入れない 小麦)ライスパスタに変更
3時	<p>■ココロコ餅きこうや</p> <p>高野とうふ</p> <p>マーガリン</p> <p>さとう</p>	<p>■おかかおにぎり</p> <p>米</p> <p>かつおぶし</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>■おがき煮干し</p> <p>おがき煮干し</p>	<p>■焼きポテト(コンソメ)</p> <p>クッキングカットポテト</p> <p>★ブイヨン</p> <p>ハセリ缶</p>	<p>■米飯のバナナケーキ</p> <p>バナナ</p> <p>こめ粉</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とうりゅう</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ベーキングパウダー</p> <p>バナナ)バナナ入れない</p>	<p>■大豆の甘辛あげ</p> <p>だいず水煮</p> <p>かたくり粉</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>さとう</p> <p>キャノーラ油</p> <p>あおき</p>
	アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	174kcal - 389kcal 脂質 8.2g 鉄 1.7mg	174kcal - 519kcal 脂質 9.3g 鉄 4.6mg	174kcal - 379kcal 脂質 10.3g 鉄 1.7mg	174kcal - 515kcal 脂質 14.7g 鉄 2mg	174kcal - 503kcal 脂質 15.2g 鉄 3.1mg
	蛋白質 19.5g 加ゆが 102mg 食塩 1.2g	蛋白質 21.5g 加ゆが 126mg 食塩 1.5g	蛋白質 13.7g 加ゆが 80mg 食塩 1.5g	蛋白質 18.5g 加ゆが 92mg 食塩 1.3g	蛋白質 20.3g 加ゆが 135mg 食塩 1.9g
重食	<p>■キャラットライス</p> <p>米</p> <p>にんじん</p> <p>マーガリン</p> <p>★ブイヨン</p> <p>ハセリ缶</p> <p>■とり肉の白みそシチュー◆</p> <p>どりにく</p> <p>はくさい</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャノーラ油</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>みりん風</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>甘みそ</p> <p>みそ</p> <p>みりん風</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■きゃんぱつのおツナ和え</p> <p>きゃんぱつ</p> <p>赤パプリカ</p> <p>ツナ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■2種のキラキラゼリー</p> <p>かぼちりの素(わかず)</p> <p>かぼちりの素(ピーチ)</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■じゃぶじゃぶ</p> <p>きゅうり</p> <p>はるさめ</p> <p>たまねぎ</p> <p>赤パプリカ</p> <p>ピーマン</p> <p>みりん風</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>キャノーラ油</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>みりん風</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>ごま油</p> <p>■ほうれん草のゆず和え◆</p> <p>ほうれん草</p> <p>にんじん</p> <p>しお</p> <p>さとう</p> <p>ゆず果汁</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■けんちん汁風</p> <p>だいにん</p> <p>にんじん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>かぼち</p> <p>かぼち</p> <p>みそ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>しお</p> <p>濃口しょうゆ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とり肉のてりやき</p> <p>どりにく</p> <p>りょうり酒</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ひじきの煮物</p> <p>ひじき</p> <p>高野とうふ</p> <p>にんじん</p> <p>きぬぎや</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■いんげんの和え物</p> <p>さやいんげん</p> <p>★ハム</p> <p>コーン</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■あつあげのみぞ汁</p> <p>あつあげ</p> <p>えのき</p> <p>カットわかめ</p> <p>しめじ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■ミートスパゲティ</p> <p>冷凍スパゲティ</p> <p>谷ひき肉</p> <p>だいず水煮</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマト缶</p> <p>ケチャップ</p> <p>だいず華形状</p> <p>ウスターソース</p> <p>さとう</p> <p>★ブイヨン</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■じゃがいものサラダ</p> <p>じゃがいも</p> <p>フロッキーリー</p> <p>にんじん</p> <p>★ブイヨン</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>マーガリン</p> <p>ハセリ缶</p> <p>■いちごゼリー</p> <p>かぼちりの素(いちご)</p> <p>■オニオンスープ</p> <p>たまねぎ</p> <p>マーガリン</p> <p>にんじん</p> <p>しめじ</p> <p>きぬぎや</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ラード</p>	<p>■*終業式*</p> <p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ぶた肉とだいにんの煮物</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいにん</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>えだまめ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>しょうが</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■焼きあつあげのあんかけ</p> <p>あつあげ</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■あんかけ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■カリフラワーのおかか和え</p> <p>カリフラワー</p> <p>アスパラガス</p> <p>赤パプリカ</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■かぼちのみぞ汁</p> <p>かぼち</p> <p>★さつまあげ</p> <p>豆腐</p> <p>混合削りぶし</p>
	アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	小麦)ライスパスタに変更
3時	<p>■焼きビーフン</p> <p>ぶたにく</p> <p>ビーフン</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>しお</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>キャノーラ油</p>	<p>■ちくわの黒豆あげ</p> <p>ちくわ</p> <p>こめ粉</p> <p>あおき</p> <p>★和風だし顆粒</p> <p>キャノーラ油</p>	<p>■きなこ煎しパン</p> <p>こめ粉</p> <p>きな粉</p> <p>ベーキングパウダー</p> <p>さとう</p> <p>とうりゅう</p> <p>キャノーラ油</p>	<p>■とうろふ入りの抹茶の米粉ケーキ</p> <p>水練とうろふ</p> <p>きな粉</p> <p>かたくり粉</p> <p>ベーキングパウダー</p> <p>抹茶缶</p> <p>キャノーラ油</p> <p>さとう</p>	<p>■じゃがいものツナおやき</p> <p>じゃがいも</p> <p>ツナ缶</p> <p>★卵不使用マヨネーズ</p> <p>かたくり粉</p> <p>★ブイヨン</p> <p>ハセリ缶</p>
	アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	174kcal - 420kcal 脂質 11.1g 鉄 1.7mg	174kcal - 451kcal 脂質 16.6g 鉄 2.2mg	174kcal - 498kcal 脂質 16g 鉄 2.7mg	174kcal - 375kcal 脂質 10g 鉄 2.2mg	174kcal - 474kcal 脂質 16.2g 鉄 2.3mg
	蛋白質 14.3g 加ゆが 77mg 食塩 1.6g	蛋白質 16.6g 加ゆが 118mg 食塩 1.4g	蛋白質 21.6g 加ゆが 165mg 食塩 1.4g	蛋白質 15.4g 加ゆが 100mg 食塩 2.8g	蛋白質 18.8g 加ゆが 111mg 食塩 2g





	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉の焼きタツタ とり肉 りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■もやし もやし にんじん きぬさや ちりめん さとう 濃口しょうゆ ごま油 ■石狩鱈みそ汁 サケフレーク だいこん はくさい たまねぎ 水餃子 青ねぎ みそ 混合削りぶし マーガリン</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■国産肉 ぶたにく きやべつ たまねぎ にんじん ピーマン さとう 鶏がらスープ みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■おくら おくら コーン ■白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー 加アミノの素(マスカット) ■ピープンスープ ピープン あみからあげ カットわかめ 混合削りぶし しお しょうが 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉の甘酢あん とり肉 りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ ■甘酢あん 砂糖 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 ■くずし豆腐 焼とうふ にんじん きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ごまつな ごまつな 薄バブリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■たまねぎのみぞ汁 たまねぎ ★さつまあげ みずな 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■とり肉のからあげ とり肉 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが にんにく かたくり粉 大豆絞油 ■ミニトホール ★ミニトホール ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■ワインナー 皮なしウィンナー ■フライドポテト グリンドルカットポテト しお バセリ缶 キャノーラ油 ■プロコリーの和え物 プロコリー 赤バブリカ コーン さとう 濃口しょうゆ ■マカロニサラダ カールマカロニ えだまめ ★ハム マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 緑豆粉 さとう ★ブイヨン ■うどんゼリー 加アミノの素(うどん) ★豆乳ホイップ さとう</p>	<p>■(預かり保育) ■ハヤシライス 米 ぶたにく たまねぎ にんじん だいじ華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう みりん風 キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルフ ★ブイヨン ■きゅうりのサラダ きゅうり ★ハム はるさめ 薄バブリカ 濃口しょうゆ ★マヨネーズ さとう ■もも巻天 もも巻 かんてん さとう 加アミノの素(ビー)</p>
			<p>クッキングとの共催で パーティーを致します。 ピュッフェ形式での 食事提供を考えております。 詳しくはクッキングの おたよりをご覧ください。</p>		
アレルギー対応	甲殻類) ちりめんは入れない 魚類) サケフレークは入れない	ごま) 白ごまは入れない	アレルギー対応はありません	小麦) ライスパスタに変更	もも) もも巻は入れない
3時	<p>■ソーセージパン 皮なしウィンナー こめ粉 コンスターチ とうじゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー アレルギー対応はありません。</p>	<p>■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コンスターチ とうじゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー アレルギー対応はありません。</p>	<p>■雑穀おにぎり 米 菜めし ■ちくわのきんぴら ★ちくわ 濃口しょうゆ さとう みりん風 ごま油 アレルギー対応はありません。</p>	<p>■フルーツポンチ 加アミノの素(フルーツ) アガー さとう みかん缶 ミニハイン1号缶 アレルギー対応はありません。</p>	<p>■さつまもちスティック さつまもち キャノーラ油 しお アレルギー対応はありません。</p>
アレルギー対応					
	<p>174kcal 449kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.1g 加鈣量 88mg 鉄 1.77mg 食塩 1.5g</p>	<p>174kcal 480kcal 蛋白質 15g 脂質 11.7g 加鈣量 114mg 鉄 1.6mg 食塩 1.3g</p>	<p>174kcal 519kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.7g 加鈣量 118mg 鉄 2.7mg 食塩 2.2g</p>	<p>174kcal 605kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.9g 加鈣量 59mg 鉄 6mg 食塩 1.9g</p>	<p>174kcal 512kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.3g 加鈣量 80mg 鉄 1.6mg 食塩 1.9g</p>

## ＜郷土料理について知ろう！＞

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。給食でも郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立を取り入れています。

昼食

**岩手県 ひつつみ汁**  
水でこねた小麦粉を薄くのぼした生地を手でちぎって煮ることから、「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が転じたと言われている。その他に、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮込む。



**北海道 石狩鍋**  
石狩町の漁師料理。大漁を祝う際、漁師たちはサケをそのまま味噌汁が入った鍋に入れて褒美として食べていました。



**福岡県 若どりの水炊き**  
関西の水炊きとは違い、鶏肉を骨ごと煮こんだスープの中に、お好みの野菜を加えてポン酢で食べる鍋料理です。給食ではこちらの九州風の水炊きをベースに汁物にアレンジをしています。



**神奈川県 けんちん汁**  
鎌倉のお寺で食べられていた汁物で、豆腐や根菜類を使った精進料理です。だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、こんにゃく、豆腐を炒め、醤油で味を調えたすまし汁です。

