

2022年 9月21日(水)		2022年 9月22日(木)		2022年 9月26日(月)		2022年 9月27日(火)		2022年 9月28日(水)		2022年 9月29日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【クロワッサン】	307	【ピリ辛丼】	439	【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【パエリア】	436	【はいがごはん】	309
★クロワッサン				はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい	
【鶏肉のバジル焼き】	160	はいがまい		【豚肉のおろししょうゆかけ】	103	【味付けのり】	5	サフラン(粉)		【豚肉とさつまいものうま煮】	212
鶏肉		豚肉				味付けのり		鶏肉		豚肉	
白ワイン		酒		豚肉				ウィンナー		しょうが	
食塩		玉葱		酒		【鶏肉と冬瓜のはるさめ煮】	161	玉葱		酒	
にんにく		にんじん		玉葱				青ピーマン		綿実油	
玉葱		青ピーマン		食塩		鶏肉		とうもろこし(カーネル冷凍)		さつまいも	
こしょう混合		綿実油		だいこんおろし(冷)		とうがん		オリーブ油		にんじん	
バジル(粉)		しょうが		葉ねぎ		たけのこ(水煮缶詰)		白ワイン		玉葱	
オリーブ油		にんにく		本みりん		にんじん		コンソメ(粉末)		トマトケチャップ	
【フレンチサラダ】	39	トウバンジャン		こいくちしょうゆ		しょうが		食塩		上白糖	
はくさい		上白糖		ゆず(果汁、生)		干し椎茸		白こしょう		こいくちしょうゆ	
きゅうり		こしょう混合		【高野豆腐の煮つけ】	118	こまつな		【コンソメスープ】	69	かつおだし	
にんじん		こいくちしょうゆ		★高野豆腐		葉ねぎ		豚肉		【赤だし】	65
綿実油		赤だし味噌				緑豆はるさめ		じゃがいも		はくさい	
白ワインビネガー		かたくり粉		にんじん		こいくちしょうゆ		にんじん		★木綿豆腐	
食塩		水		干し椎茸		うすくちしょうゆ		ぶなしめじ		葉ねぎ	
米酢		【中華スープ】	88	グリーンピース		上白糖		セロリー		なめこ	
上白糖		★ワンタン		綿実油		酒		綿実油		にんじん	
【きのこのクリームシチュー】	175	★ワンタン		上白糖		食塩		コンソメ(粉末)		赤だし味噌	
ウィンナー		はくさい		食塩		鳥がらだし		食塩		白みそ	
にんにく		もやし(細)		うすくちしょうゆ		水		白こしょう		本みりん	
じゃがいも		にら		削り節・昆布だし		とうがらし(粉)		うすくちしょうゆ		昆布だし	
にんじん		干し椎茸		【お麴のみそ汁】	54	【中華サラダ】	53	本みりん		削り節	
玉葱		食塩				にんじん		水		水	
ぶなしめじ		こしょう混合		おつゆふ		キャベツ		【ブロッコリーのサラダ】	40		
マッシュルーム(水煮缶詰)		本みりん		はくさい		きゅうり		ブロッコリー(冷凍)			
エリンギ		うすくちしょうゆ		玉ねぎ		赤ピーマン		玉葱			
さんどまめ(冷凍)		鶏がらだし		にんじん		焼き豚		上白糖			
オリーブ油		中華だし		えのきたけ		三温糖		食塩			
とうもろこし缶詰(クリーム)		水		根みつば		穀物酢		穀物酢			
アレゲンフリーシチューフレーク		【ソフトクリームヨーグルト】	82	赤みそ		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ			
コンソメ(粉末)		★ソフトクリームヨーグルト		白みそ		ごま(乾)		綿実油			
★豆乳				昆布だし		ごま油					
鳥がらだし		ワンタン: 鶏肉、玉ねぎ、豚肉、でん粉、		削り節							
水		粒状植物性たん白、豚脂、食用植物		水							
		油脂、食塩、ポークエキス、おろしに									
		んにんく、酵母エキス、砂糖、香辛料、									
		調味料(アミノ酸)、小麦粉、乳化油脂、									
		食用植物油脂、食塩、加工デンプン、									
		ソルビトール、かんすい、水									

2022年 9月30日(金)	
献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126
★牛乳	
【はいがごはん】	309
はいがまい	
【鶏肉の玉ねぎソース】	243
鶏肉	
酒	
食塩	
白こしょう	
ライスフラワー	
オリーブ油	
ショルダーベーコン	
玉葱	
食塩	
白こしょう	
うすくちしょうゆ	
鳥がらだし	
水	
かたくり粉	
【がんもどきのみそ煮】	162
豚肉	
★がんもどき	
じゃがいも	
玉葱	
さんどまめ(冷凍)	
にんじん	
上白糖	
こいくちしょうゆ	
赤みそ	
削り節	
水	
【おさかなふりかけ】	9
★お魚ふりかけ	
お魚ふりかけ:ドロマイト(国内製造)、混合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味調味料、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴/アナー色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチン色素	
849	

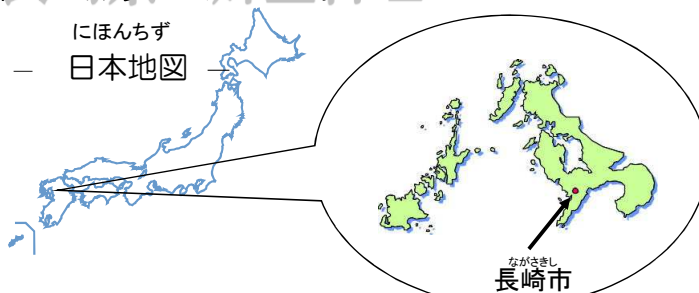


9月9日は 重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、ご節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。中国では奇数は縁起のよい日とされ、奇数が重なる日を幸多い日と考えました。中でも一番大きい9が重なる9月9日を「重陽」とよび、「菊の節句」として伝わりました。中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られ、菊の薬効により健康を祈願します。

長崎県の郷土料理

【9月16日】



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

世界の料理 スペイン - パエリア -

『パエリア』はスペインの米料理です。スペインの中でも東に位置するバレンシア州が発祥の料理といわれています。

フライパンのような丸くて浅い専用の鍋を使い、米と肉・魚介類・野菜などの具材と一緒に炊いた炊き込みご飯です。パエリアの色と香りのもととなっているのは香辛料のサフランです。サフランはサフランクロッカスという花のめしべを乾燥させたもので、1kgのサフランを作るのに、16～17万個の花が必要になります。世界一貴重で高価な香辛料といわれています。



皿うどん

長崎は、鎖国時代も日本で唯一の開港地として中国や西洋の文化を受け入れ、日本の文化と混ざり合い独自の文化が育まれてきました。長崎を代表する名物のひとつである「皿うどん」は、麺にとろみのついた具たくさんの「あん」をかけて食べる料理です。皿うどんの麺はちゃんぽん麺を油で焼いた「太麺」と細い麺を油で揚げた「細麺」があります。

