

Main table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 使用する食品名 (Ingredients), エネルギーになるもの (Energy source), からだをつくるもの (Body building), からだの調子を整えるもの (Body regulation), 調味料他 (Seasonings), アレルギー表示義務7品目 (Allergen 7 items), エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein). Rows include meals like ごはん (Rice), 牛乳 (Milk), 揚げ肉 (Fried meat), etc.

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。(アレルギー表示義務7品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生です。)

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

Table with 5 columns: 基準 (Standard), エネルギー(kcal) (Energy), たんぱく質(g) (Protein), 6~7歳 (6-7 years), 8~9歳 (8-9 years), 10~11歳 (10-11 years), 今月平均 (This month average). Values: 530, 640, 750, 618; 20.0, 24.0, 28.0, 25.8.



食育の日の献立 いただきます～す!!

今月は、徳島県の郷土料理を紹介します。「いり飯」は、徳島県佐那河内(さなごうち)村の郷土料理です。田植えや稲刈り、水路の手入れなど共同の農作業を行ったあと、みんなで食べた料理です。はじめは酢飯に『いりこ(かえり煮干し)』を入れただけのものだったそうですが、しだいに油揚げや竹輪、野菜などが使われるようになりました。



いり飯

- 【材料】 (1人分) 米 65g, 麦 3g, かえり煮干し 3.5g, 酢 4g, 薄口しょうゆ 4g, みりん 0.8g, 竹輪 5g (5mm角切り), こんにやく 8g (5mm角切り), 干しいたけ 0.6g (戻す・せん切り), にんじん 1.0g (せん切り), 砂糖 1.5g, 薄口しょうゆ 1.5g, さやいんげん 5g (ななめ切り)

徳島県の郷土料理

- 【作り方】 ①米・麦は洗米し30分以上浸水したら、ザルにあげ、分量の水で炊く。 ②かえり煮干しは、さっとゆでる。 ③酢、しょうゆ、みりんを合わせ加熱し ②のかえり煮干しを漬ける。 ④③以外の材料を砂糖、しょうゆと少量の水で煮る。 ⑤③のかえり煮干しを汁ごとと④の具と下ゆでたさやいんげんをごはんに混ぜる。

