

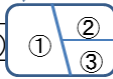
献立食品調査表

伊勢原市教育委員会

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。
 全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性のあることを御了承ください。
 揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。
 調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示をしております。

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ	
1	木	わかめごはん																												
		①おでん			*															*										
		②小松菜の炒め物			*	*														*		*					*			
		③揚げしゅうまい 小魚	*																			*								
2	金	①鶏肉の照り焼き																			*									
		①キャベツのソテー																												
		②三色ポテト			*	*														*		*				*	*			
		③もやしのゆかり和え 豆腐のスープ																		*		*								
5	月	①さばのカレー揚げ	*																*											
		①スパゲッティソテー	*		*	*														*		*					*			
		②オムレツ			*	*																	*							
		③人参しりしり コンソメスープ																					*							
6	火	①ヒレカツ	*		*														*		*									
		①ボイルキャベツ(ソース)																		*						*				
		②こぶひら																												*
		③小松菜の煮びたし さつま汁																		*		*								
7	水	①豚肉ともやしの中華炒め																				*								
		②五目豆																		*										
		③大学かぼちゃ 白菜のスープ				*	*													*		*					*			*
		①ぶり大根	*																											*
8	木	②ほうれん草のごま和え																											*	
		③こんにゃくの佃煮																												
		かきたま汁			*																									
		①ハンバーグトマトソース																		*	*	*								
9	金	①ブロッコリーの塩ゆで																												
		②フライドポテト																												
		③ほうれん草とコーンのソテー			*	*														*		*					*			
		オレンジカップケーキ	*		*	*								*																

料理名について
 いる番号は、
 ランチボックスに
 入る位置です。



レシピ紹介

「大学かぼちゃ」

12月7日に登場する料理です。
 大学芋を、さつまいもではなくかぼちゃで作ります。
 食事のおかずとしても、おやつとしても美味しくいただけます。
 12月22日の冬至の日に作ってみてはいかがでしょうか。



材料(作りやすい分量)

- かぼちゃ 1/4個(400gくらい)
- 揚げ油 適量
- 砂糖 30g
- 醤油 小さじ2
- 水 大さじ1
- 黒ごま 少々

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。
- ②鍋に砂糖としょうゆ、水を入れ、火にかける。煮立ったら弱火にしてとろみがつくまで煮詰める。
- ③かぼちゃを160~170℃の温度で5分程度串がささるようになるまで揚げる。
- ④②で煮詰めたたれに揚げたかぼちゃを加えてからめる。
- ⑤皿に盛り付け、黒ごまをふる。