

| 日(曜) | 献立 | 使用する食品名 | | | | アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生) | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 献立 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
|-------|---|--|---|--|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|-----|-----------------|--------------|
| | | 主に体をつくる食品 | 主にエネルギーのもとになる食品 | 主に体の調子を整える食品 | 調味料他 | | | | | | |
| 2(木) | ツイストパン 牛乳 肉団子のトマト煮 コーンポタージュ | ツイストパン 牛乳 肉団子 大豆 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ | 米ぬか油 米ぬか油 | 米ぬか油 米ぬか油 | 小麦 乳 乳 小麦 乳 | 823 | 35.0 | インド 献立 | 817 | 33.5 | |
| 3(金) | ご飯 牛乳 ホキの南蛮漬け 春雨サラダ 和風ドレッシング 豆腐の味噌汁 | 米 牛乳 ホキ 春雨 和風ドレッシング 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 | 米 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 春雨 和風ドレッシング | にんにく 生姜 ねぎ りんご酢 醤油 唐辛子 | 乳 小麦 乳 小麦 | 751 | 26.9 | | 808 | 33.4 | |
| 6(月) | 切り干し大根の麦ご飯 スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ 梨 | 麦ご飯 豚肉 牛乳 豚肉 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 | 切り干し大根 なら にんにく ねぎ 人参 ワンタン 米ぬか油 ごま油 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木耳 梨 | 小麦 乳 小麦 | 790 | 24.9 | | 818 | 32.4 | |
| 7(火) | ハヤシライス 牛乳 野菜スープ ぶどうゼリー | 麦ご飯 ハヤシ 豚肉 チーズ 牛乳 豚肉 | 米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸 ぶどうゼリー | 小麦 乳 乳 小麦 | 831 | 29.3 | | 790 | 29.5 | |
| 8(水) | キムチチャーハン 牛乳 メンチカツ 豆腐の五目スープ | 豚肉 牛乳 メンチカツ 鶏肉 豆腐 卵 | 米 砂糖 ごま油 ごま 菜種油 片栗粉 ごま油 米ぬか油 | 人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく えのき茸 人参 ねぎ 人参 干し椎茸 人参 ねぎ 人参 干し椎茸 人参 ねぎ 人参 干し椎茸 | 小麦 乳 小麦 | 877 | 36.1 | | 847 | 29.1 | |
| 9(木) | きつねうどん 牛乳 青のりポテトビーンズ 冷凍みかん | 地粉うどん 油揚げ 鶏肉 牛乳 大豆 いわし 青のり みかん | 地粉うどん 砂糖 片栗粉 菜種油 じゃが芋 米ぬか油 | 人参 ほうれん草 干し椎茸 ねぎ だし(鰹 鯖 昆布) 日本酒 みりん 塩 醤油 塩 みかん | 小麦 小麦 乳 小麦 | 847 | 34.2 | | 835 | 31.4 | |
| 10(金) | ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 大豆の磯煮 どさんこ汁 | ご飯 牛乳 ハンバーグ 大豆 油揚げ 鰹節 ひじき 豚肉 味噌 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 米ぬか油 ごま油 | 人参 えのき茸 生姜 こんにゃく 枝豆 人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜 | 小麦 小麦 小麦 | 856 | 35.2 | | 831 | 32.2 15.5% | |
| 13(月) | ご飯 牛乳 ポークジンジャー 小松菜の味噌汁 卵の花チーズ蒸しパン | 米 牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム | 米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン キャベツ 小松菜 | 醤油 みりん 日本酒 だし(鰹 鯖 昆布) 小麦 乳 卵 | 乳 小麦 | 886 | 33.9 | | 831 | 32.2 15.5% | |
| 14(火) | 黒パン 牛乳 トルティージャ ケチャップソース 花野菜のアーリオオーリオ パンキンポタージュ | 牛乳 卵 チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ベーコン チーズ | 黒パン じゃが芋 オリーブ油 ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油 | 玉ねぎ にんにく 人参 えのき茸 生姜 人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜 | 小麦 乳 乳 小麦 卵 小麦 乳 小麦 乳 | 921 | 37.0 | | 831 | 32.2 15.5% | |
| 15(水) | ご飯 牛乳 鰹の煮つけ 切り干し大根の五目煮 豚汁 | 米 牛乳 鰹のごま味噌煮 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌 | 米 砂糖 米ぬか油 米ぬか油 じゃが芋 | 切り干し大根 人参 こんにゃく 大根 ごぼう 人参 ねぎ だし(鰹 鯖 昆布) | 小麦 小麦 | 772 | 29.5 | | 831 | 32.2 15.5% | |
| 16(木) | 担々豆腐麺 牛乳 揚げ餃子② 枝豆サラダ ごまドレッシング | 中華麺 豚肉 豆腐 牛乳 餃子 菜種油 枝豆 キャベツ とうもろこし 人参 ごまドレッシング | 中華麺 ごま油 片栗粉 青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく | 煮干しだし 胡椒 醤油 りんご酢 塩 甜麺醤 豆板醤 日本酒 中華だし | 小麦 小麦 小麦 小麦 | 873 | 33.4 | | 831 | 32.2 15.5% | |

給食で世界旅行

～インド～

インドは中国について2番目に人口の多い国です。国土が広いので地域や気候、民族、宗教などによって多種多様な料理があり、大きく北インド料理と南インド料理に分けられます。

北インド料理

主食・・・小麦が中心

小麦粉の生地を発酵させて長くのばして焼いた「ナン」、平べったい薄焼きのパン「チャパティ」、チャパティを油で揚げた「プーリー」などを食べます。

家庭料理

チャナ豆(ひよこ豆)の煮込みとプーリーの組み合わせの「チャナプーリー」を家庭でよく食べます。

カレー

ガラムマサラがよく使われます。牛乳や生クリーム、ギー(バター)を使用しているため油分が多く濃厚です。具材はチキンやマトン(羊肉)などを使います。

インド料理の特徴

一般的に多彩なスパイスを使います。料理に欠かせないマサラは、様々なスパイスを粉状にして混ぜ合わせたもので、たくさんの種類があります。ガラムマサラは数多くあるマサラのうち最も代表的なものです。インドで日常的に食べられているのはターメリックやクミン、胡椒などの香辛料を使って作るスープと煮込み料理、油で炒めたおかずなどです。これらは日本でよく食べられているカレーとだいぶ違うものになります。

南インド料理

主食・・・米が中心

細長い米(インディカ米)を使います。炊いたご飯をおかずで食べたり、「ピリヤニ」という炊き込みご飯にして食べます。

家庭料理

豆と野菜を使った「サンバル」やトマトを使った酸味と辛味が強い「ラッサム」などのスープを食べます。朝食は、小麦粉を使ったパンの代わりに米粉で作った「ドーサ」や酸味のある蒸しパン「イドゥリー」をスープと一緒に食べます。

カレー

スパイスやココナッツミルク、酸味のあるフルーツを使い、スープ状であっさりしています。具材はシーフードや野菜、豆などを使います。

<参考文献>HP 比べてみよう!世界の食と文化(株式会社 明治)

17日(金)は「食育の日」献立 **インド料理**
【ナン】【キーマカレー】を提供します。

世界の料理を学ぼう!!

