



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー																
18日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳																
	すぶた 	ポークフライド たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ こめあぶら ちゅうかスープ さとう トマトケチャップ しょうゆ こめず しお でんぶん	赤 豚肉 乳 小麦 緑 緑 緑 緑 黄 黄		とりにくのてりやき キャベツのしおこんぶいため	とりにくのてりやき キャベツ にんじん しおこんぶ しろいりごま おろしにんにく ごまあぶら	赤 鶏肉 大豆 緑 緑 緑 赤 黄 黄																
	わかめスープ	かまぼこ わかめ もやし とうがん とうもろこし ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄	うちこみじる 	うどん だいこん ★にんじん さといも うすあげ ねぎ うどんスープ みりん せいしゆ しょうゆ しお	黄 緑 緑 赤 黄 赤 緑 大豆 小麦 大豆 さば 小麦 大豆	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>食育の日・わ食の日</b> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  <h2>うちこみじる</h2> </div> <p>「うちこみじる」とは香川県の郷土料理です。打ちたてのうどんに大根やにんじん、さといもなどの野菜やあぶらあげをいっしょに煮込んで作ります。もとは農家で日常よく作られていた料理で、農作業から帰宅後手早く作るために、小麦粉を練って、めんを切る専用の板ではなく、まな板の上で切ったうどんを入れたのだそうです。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		バックミニフィッシュ 	ミニフィッシュ	赤		エネルギー 675kcal	たんぱく質 28.7g			エネルギー	597kcal	たんぱく質 23.9g		エネルギー	675kcal	たんぱく質 28.7g
	バックミニフィッシュ 	ミニフィッシュ	赤		エネルギー 675kcal	たんぱく質 28.7g																	
	エネルギー	597kcal	たんぱく質 23.9g		エネルギー	675kcal	たんぱく質 28.7g																

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
20日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	あじのトマトソースに 	あじのトマトソースに	赤 大豆 小麦		さといもコロッケ	さといもコロッケ こめあぶら	黄 鶏肉 大豆 小麦 黄
	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	にびたし 	ツナ にんじん こまつな だしのもと しょうゆ みりん さとう	赤 緑 緑 黄 さば 小麦 大豆	
	クリームスープ 	じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース バター しろワイン コンソメスープ しお こしょう ぎゅうにゅう じょうしんこ	黄 緑 緑 緑 緑 黄 乳	ごまじる 	うすあげ ごぼう きりぼしだいこん ながいも ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 大豆 黄 緑 緑 黄 緑 やまいも	
	エネルギー	529kcal	たんぱく質 24.3g		おつきみゼリー 	おつきみゼリー	黄 赤 大豆 黄
	エネルギー	529kcal	たんぱく質 24.3g		エネルギー	712kcal	たんぱく質 23.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
26日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	27日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ハヤシライス 	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さとう しお こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		しろみざかなフライ 	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 小麦 大豆 黄
	かいそうサラダ 	わかめ くきわかめ きゅうり	赤 赤 緑	きのこのソテー	ベーコン えりんぎ まいたけ こめあぶら スープストック こしょう しょうゆ	赤 緑 緑 黄 豚肉 大豆 豚肉 小麦 大豆	
	バックしそドレッシング 	しそドレッシング	黄 小麦 大豆 りんご 豚肉	ササミのスープ	ササミ こめあぶら にんじん たまねぎ とうもろこし コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	とうにゅうアイス	とうにゅうアイス	黄 大豆		エネルギー	606kcal	たんぱく質 29.2g
	エネルギー	733kcal	たんぱく質 20.3g		エネルギー	606kcal	たんぱく質 29.2g

食育の日・わ食の日



## うちこみじる

「うちこみじる」とは香川県の郷土料理です。打ちたてのうどんに大根やにんじん、さといもなどの野菜やあぶらあげをいっしょに煮込んで作ります。もとは農家で日常よく作られていた料理で、農作業から帰宅後手早く作るために、小麦粉を練って、めんを切る専用の板ではなく、まな板の上で切ったうどんを入れたのだそうです。




農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月にに対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。

さといも

さといもは土の中に植えると、そのまわりに「子いも」や「孫いも」と呼ばれる小さいいもが、次々とくっついてできます。ですから親から子、孫というふうが増えていくということで縁起のいい食べ物として、お正月などのお祝いの料理にも使われます。

さといもには、独特のぬめりがあります。このぬめりには、たんぱく質の消化や吸収を助けるはたらきがあるのですよ。

そして、くきは「ずいき」とよんで、煮物や酢の物にして食べることができます。

