



2月分給食予定献立表



鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜)	献立表の見かた	自分にぴったりののはし	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	④ ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	手の裏から自分のひらいた手の裏から自分のひらいた手の裏から自分のひらいた手の裏から自分のひらいた 19センチ 18センチ せうやなこらんち まっすき いずんぼうし...	⑤節分まめ ① ④いわしのかば焼き風 ②白ごはん ③根菜ごまみそ汁	⑤原宿ドッグ ① ④こうやどうふのたまごじ ②焼きいも ③肉うどん	④チリコンカン ① ③★コーンクリームシチュー ②コッパパン
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。		3日は節分です。少し早いですが、今日節分献立にしました。節分に豆をまくのは豆にある「重力(れいりょく)」をもって、わだちをはらう意味があります。豆まきのほかに、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門や軒下(のきした)に立て、邪気(じゃき)をはらうという習慣もあります。	今日は鹿屋産のさつまいもを嬉々(ききん)にして給食にしました。さつまいもは食物繊維が豊富で便秘(べんぴ)予防に効果的(こうかてき)なことはよく知られていますが、ビタミンCも多く含まれています。さつまいものビタミンCは加熱に強いので、調理をしてもあまり損(こ)なれることなく効率よく摂取(しゅと)できます。	チリコンカンは、アメリカ南部で多く作られているメキシコ風(めキシコふう)アメリカ料理の一つです。ひき肉と玉ねぎを炒(いた)めて、そこにチリパウダー、いんげん豆などを加えて煮(に)込んだものです。給食ではあまり辛い(から)ないようにアレンジしています。そしていんげん豆ではなく今日は大豆(だいず)にしてみました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう		⑤たけのこ ①牛乳 ③にんじん はねぎ ③大根 ごぼう しめじ ③④しよが ②米 ③里芋 ④でんぶん さとう ③ごま ④油 ③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③ぶた肉 ④こうやどうふ とう肉 ⑤たまご ①⑤牛乳 ③わかめ ⑤脱脂粉乳 ③こまつな はねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ ④キャベツ ⑤バナナ ②さつまいも ③うどん ③④⑤さとう ⑥小麦粉 ③④⑤油 ⑤アーモンド マーガリン ③昆布(だし) ゼラチン ③④かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ④塩 ⑤ココアパウダー	③とり肉 ④ぶた肉 きゅう肉 だいず ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ④パセリ ③コーン しめじ えだまめ ③④玉ねぎ ④にんにく ②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう ③マーガリン(乳・卵除去) ③④油 ③がらすープ ③④塩 こしょう ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類		③豆腐 油揚げ みそ ④いわし ①牛乳 ③にんじん はねぎ ③大根 ごぼう しめじ ③④しよが ②米 ③里芋 ④でんぶん さとう ③ごま ④油 ③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③ぶた肉 ④こうやどうふ とう肉 ⑤たまご ①⑤牛乳 ③わかめ ⑤脱脂粉乳 ③こまつな はねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ ④キャベツ ⑤バナナ ②さつまいも ③うどん ③④⑤さとう ⑥小麦粉 ③④⑤油 ⑤アーモンド マーガリン ③昆布(だし) ゼラチン ③④かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ④塩 ⑤ココアパウダー	③とり肉 ④ぶた肉 きゅう肉 だいず ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ④パセリ ③コーン しめじ えだまめ ③④玉ねぎ ④にんにく ②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう ③マーガリン(乳・卵除去) ③④油 ③がらすープ ③④塩 こしょう ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類		③ごま ④油 ③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③④⑤油 ⑤アーモンド マーガリン ③昆布(だし) ゼラチン ③④かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ④塩 ⑤ココアパウダー	③マーガリン(乳・卵除去) ③④油 ③がらすープ ③④塩 こしょう ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー
その他調味料	だしや調味料など		③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③昆布(だし) ゼラチン ③④かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ④塩 ⑤ココアパウダー	③がらすープ ③④塩 こしょう ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		小学生 686 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 798 kcal 29.0 g 2.5 g	小学生 658 kcal 28.8 g 2.4 g 中学生 747 kcal 34.2 g 3.0 g	小学生 634 kcal 30.5 g 2.5 g 中学生 826 kcal 40.0 g 4.2 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		豆 卵 小魚 海草 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 豆 小魚 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海草 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③冬野菜のみそ汁	④もやしちゅうかあえ ②麦ごはん ③ジャージャンとうふ	⑥くろまめきなこクリーム ④★しゅうまい ⑤野菜のポンずあえ ②コッパパン ③★ピリ辛フォー	④五目きんぴら ②★しそごはん ③にらたま汁	⑥タルタルソース ④★白身魚フライ ⑤ゆでキャベツ ②食パン ③★ABCスープ
今日の献立について	ぶた肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1、レバーに多いビタミンA、ビタミンB2、鉄分などが豊富に含まれています。とくに、ビタミンBは、体の疲れを取り除く働きがあります。ぶた肉の脂肪はコレステロールが多いため敬遠されがちですが、成長期の子どもにはほとんど影響がないうえ、積極的に食べたいですね。	あえものに入っているピーナッツは、花がしおれた後、土の中で実をつけるので日本では「落花生」という名前がつけました。鹿児島では「だっしよ」とも呼ばれ、産地としては鹿屋や種子島が有名です。アーモンドに次いでビタミンEが多く含まれ、強い抗酸化作用があり、細胞を丈夫にしてくれます。	ピリ辛フォーに入っているチンゲンサイは20数年前に中国から入ってきた野菜で、中国では青菜の6割の生産量を占めるほど一般的な野菜です。1月から3月が旬で歯切れがよくやわらかく、味がせがいのが特徴です。カルシウムも多く含まれ体内での脂肪燃焼などの代謝を高めて、細胞の動きを活かします。	卵は、たんぱく質だけでなく、カルシウム、鉄分が豊富で、ビタミンCを除くほぼ全ての栄養素が含まれています。人の体内で作ることができない8種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいる大切な食品です。1日1個はぜひ食べて欲しいですね。	かぜを予防するビタミンAとビタミンCの働きですが、ビタミンAは、鼻、のどの粘膜を守り、ウイルスや細菌が体の中に入らないようにしてくれます。そして、体にウイルスや細菌が入っても増やさないようにしてくれるのがビタミンCです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは色のうすい野菜や果物に多く含まれています。今日の給食でも盛り込んでいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③厚揚げ みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 だいず 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③④ぶた肉 ⑥きなこ ①牛乳	③たまご 油あげ ④ぶた肉 ①牛乳	③ペーコン レンズ豆 とうふ ④ホキ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③こまつな はねぎ ③大根 白菜 ごぼう もやし ④玉ねぎ にんにく えだまめ	③にら ③④にんじん ③根深ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ ③④にんにく しよが ④もやし きゅうり	③にんじん チンゲンサイ ③しよが にんにく 根深ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ③④玉ねぎ ⑤キャベツ きゅうり	③にら こまつな ③④にんじん ④さやいんげん ③えのきたけ ④ごぼう こんにゃく	③にんじん ほうれん草 ③玉ねぎ セロリ コーン にんにく ③⑤キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④でんぶん さとう ④油 マヨネーズ(乳・卵除去)	②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ピーナッツ	②コッパパン ③クイツイオ ④しゅうまい(小麦粉 でんぶん さとう) ③ごま ④しゅうまい(豚脂) ③⑥油	②米 ③でんぶん ④さとう ④油 ごま	②食パン ③マカロニ ④パン粉 小麦粉 でんぶん ③オリーブ油 ④油 ⑥タルタルソース(乳・卵除去)
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③トウバンジャン こしょう みりん ③④しょうゆ ④酢 塩	③トウバンジャン ガラスープ 塩 酒 ③④しょうゆ ⑤ゆずポン酢	②しそ ③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ	③がらすープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう ⑤塩
栄養価	小学生 635 kcal 25.6 g 1.7 g 中学生 772 kcal 30.7 g 2.2 g	小学生 664 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 807 kcal 32.3 g 2.8 g	小学生 648 kcal 26.7 g 2.8 g 中学生 794 kcal 32.8 g 3.7 g	小学生 601 g 25.1 g 2.7 g 中学生 841 g 32.9 g 3.6 g	小学生 644 kcal 24.7 g 2.0 g 中学生 850 kcal 34.0 g 3.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海草 乳製品 果物 いも 種実	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 海草 いも 果物 いも	魚 豆 小魚 海草 乳製品 その他の野菜 果物 いも	卵 小魚 海草 乳製品 果物 いも 種実

※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1(水)	節分豆	給食センター	学校で処分	13(月)	ミルメーク	給食センター	学校で処分
2(木)	焼き芋	〃	〃	皮は入ってきた食缶に入れて返す			
2(木)	原宿ドッグ	業者	学校で処分	14(火)	チョコタルト	業者	学校で処分
8(水)	黒豆きなこクリーム	給食センター	〃	22(水)	マーシャルピンズ	給食センター	〃
10(金)	タルタルソース	給食センター	〃	24(金)	ヨーグルト	業者	〃

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	⑤ミルメー ④★ピビンバの具 ②白ごはん ③わかめスープ☆	⑤チョコトルト ④★フルーツ白玉 ②コッパパン ③ミートボールのケチャップ煮	④ちくわのお茶揚げ ⑤キャベツのこんぶあえ ②白ごはん ③里芋のみそ汁	④ほうれん草の木の美あえ ②白ごはん ③★すきやき風煮	かのや食育の日 ④★あまなつみかんサラダ ②コッパパン ③ミートスパゲッティ
今日の献立について	ピビンバは韓国料理で、日本語にすると混ぜ合わせごはんという意味です。ごはんの上にナムルという野菜の和え物や、炒めた肉、錦糸卵などを盛りつけ、それをスプーンでかき混ぜながら食べるのが一般的だそうです。	今日のミートボールのケチャップ煮に入っているプロックローにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、βカロテンとビタミンCは野菜の中でもずば抜けていて、かぜをひきやすい人は毎日でも食べてもらいたい野菜です。	里芋のネバネバ成分には胃や腸の粘膜を潤して保護してくれる効果があります。たんぱく質の消化や吸収を高めて、疲れているときやかぜ気味で消化能力が落ちているときなどにオススメです。今日の食材の厚揚げ、みそ、大根、白菜・キャベツ・里芋は産地産のものです。	すきやきのしょうゆ味は、ごはんにあう味ですね。肉を食べる習慣は外国から伝わったので、肉料理なのにしょうゆ味なのはめずらしいです。では「すきやき」という名前のもと由来はなんだと思いますか。それは「すき」という畑をたがやす道具の上で肉を焼いて食べたからなんだそうです。すきに気がつけましょう。	日本ではそばなどをすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつつかってガチャガチャ音をさせたり、今日のようなパスタをそばのようにすったり、くちゃくちゃかんだりするのはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。
おもに体をつくるものになる食品	①群 ③とうふ ④きゅう肉 たまご ②群 ①牛乳 ③わかめ	③群 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉) ⑤たまご ①群 ①牛乳 ③チーズ ⑤乳	③群 ③厚揚げ ④とうふ みそ ④ちくわ ①群 ①牛乳 ③わかめ ⑤こんぶ	③群 ③きゅう肉 ④とうふ ①群 ①牛乳 ③チーズ	③群 ③ぶた肉 ④きゅう肉 だいず ①群 ①牛乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③群 ③④にんじん ④ほうれん草 ④群 ③キャベツ えのきたけ しめじ ④しょうが にんにく ④はいしきムチ だいずもやし	③群 ③④にんじん プロックロー ④群 ③玉ねぎ しめじ ④パイン缶 みかん缶 ④とうろ缶	③群 ③にんじん はねぎ ⑤せん茶 ④群 ③大根 はいさい ⑤キャベツ	③群 ③こんにゃく だいずもやし はいさい ④きゅう肉 もやし ④群 ③こんにゃく だいずもやし はいさい ④きゅう肉 もやし	③群 ③にんじん しゅんぎく ④ほうれん草 ④群 ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅう肉 キャベツ 甘夏みかん缶
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤群 ②米 ③でんぷん ④さとう ⑥群 ③④ごま ごま油 ④油	④群 ②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ④白玉だんご ⑤小麦粉 ⑤群 ③⑤油 ④アーモンド マーガリン	④群 ②米 ③里芋 ④小麦粉 ⑤群 ④油 ⑤ごま	④群 ②米 ③④さとう ⑤群 ③油 ④アーモンド ごま	④群 ②コッパパン ③スパゲッティ ④さとう ⑤群 ③オリブ油 ③④油
その他調味料	③からスープ 中華だし 塩 しょうゆ ③④しょうゆ ⑤ミルメー(コーヒ味)	③ケチャップ からスープ ソース コンソメ ⑤チョコトルト ココア	③煮干し(だし)	③酒 ③④しょうゆ	③チキンスライス ケチャップ ウスターソース ③④塩 しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 629 kcal 23.4 g 2.8g 中学生 760 kcal 28.0 g 3.4g	小学生 721 kcal 23.2 g 2.0g 中学生 848 kcal 27.5 g 2.6g	小学生 638 kcal 20.2 g 2.3g 中学生 781 kcal 24.5 g 3.1g	小学生 644 kcal 25.9 g 1.8g 中学生 780 kcal 31.4 g 2.4g	小学生 690 kcal 28.9 g 3.0g 中学生 1007 kcal 36.6 g 3.7g
家庭でついでほしい食品	魚 卵 小魚 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 海草 その他の野菜 種実	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 果物 きこ	魚 卵 豆製品 海草 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆製品 小魚 海草 いも 種実
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	④変わり田作り ②白ごはん ③だいずのいそ煮	④おしんこサラダ ②白ごはん ③おでん	⑤マーシャルピンズ ④★ベーコンと野菜のソテー ②コッパパン ③じゃがいものクリーム煮	天皇誕生日 みんなでお祝い 家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。	⑥ヨーグルト ④ふたそぼろ丼の具 ②白ごはん ③すまし汁
今日の献立について	大豆はたんぱく質、脂質にも含まれている量が多いことから動物性食品に代わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。日本人の主なエネルギー源となるのは穀物で、中でもお米ですが、この米に不足するアミノ酸のリンを大豆は多く含んでいるので、米と大豆は最高の組み合わせになります。	大根は部位によって甘みや辛みが違います。葉に近いほうが甘みがあり、先のほうにはほど辛みが強くなります。葉に近い太い部分は生で食べたり、また、煮物、和え物などにもおすすめです。細く切りかけたところから先は漬け物や炒めもの、切干大根に使い、葉は炒めものや彩りに使います。	じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。通常、野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンCがたまるため、損失が少ないのが特徴です。	家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。	1日に必要なカルシウム量を満たすためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。カルシウムは、骨や歯の成長には欠かせない大切な栄養素です。病気で寝てしまった人以外には簡単に残すことがないようにしましょう。そして今日はもう一つカルシウムの供給源のヨーグルトがついてきます。
おもに体をつくるものになる食品	①群 ③とり肉 だいず 厚揚げ ②群 ①牛乳 ③ひしき ④煮干し	③群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ ①群 ①牛乳 ③こんぶ ④わかめ	③群 ③とり肉 ミートボール(とり肉 ぶた肉) ④ベーコン ⑤だいず餅 ①群 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③群 ③とうふ ④ぶた肉 だいず ①群 ①牛乳 ③わかめ ⑤ヨーグルト	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③群 ③にんじん ④群 ③たけのこ こんにゃく ④ごぼう えだまめ ④レーズン	③群 ③にんじん ③④にんじん ④群 ③だいこん ④ほししいたけ ④こんにゃく ④つばけり きゅうり	③群 ③にんじん プロックロー ④群 ③玉ねぎ セロリ ④コーン キャベツ えのきたけ しめじ	③群 ③ほうれん草 ③④にんじん ④群 ③えのきたけ ④ほししいたけ えだまめ	
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤群 ②米 ③④さとう ④水あめ ⑥群 ③④油 ④アーモンド ごま	④群 ②米 ③里芋 ③④さとう ⑤群 ④ごま ごま油	④群 ②コッパパン ③じゃがいも マカロニ 米粉 ⑤さとう ⑤群 ③マーガリン(乳・卵除去) 生クリーム ③④⑤油	④群 ②米 ④さとう ⑤群 ④油	
その他調味料	③④みりん しょうゆ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン 塩 ③④しょうゆ コンソメ ④しょうゆ ⑤ココアパウダー	③塩 かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④トウバンジャン	
栄養価	小学生 700 kcal 30.5 g 1.6g 中学生 853 kcal 37.2 g 2.1g	小学生 608 kcal 24.4 g 2.5g 中学生 753 kcal 30.0 g 3.6g	小学生 699 kcal 28.2 g 2.3g 中学生 881 kcal 34.6 g 3.1g	小学生 616 kcal 26.5 g 2.6g 中学生 757 kcal 32.5 g 3.3g	
家庭でついでほしい食品	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも	魚 豆 小魚 その他の野菜	魚 卵 豆製品 小魚 海草 果物 種実	魚 卵 小魚 その他の野菜 果物 いも 種実	
日(曜)	27日(月)	28日(火)	2月食育だより		
こんだてめい	④和風だいたんサラダ ②白ごはん ③★ポークカレー	④★みたらし里芋 ②麦ごはん ③★さつま汁	みたらし里芋 2月の献立より		
今日の献立について	カレーは給食で人気のメニューの一つです。カレーはよくかまずに流し込んで食べる人達も見受けられます。よく噛んで食べると食べ過ぎを防いだり、消化吸収を助けて、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。体によい働きがあります。意識してよくかみましょう。	さつま汁は、みなさんもよく知っている鹿児島県の郷土料理で、とり肉が入った実だんごのみそ汁です。江戸時代に薩摩(さつ)といわれ、にわとり(り)を戦わせた勝負を語ったように、おしり(り)をみそ汁にしたのが始まりと言われています。	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
おもに体をつくるものになる食品	①群 ③ぶた肉 だいず ②群 ①牛乳 ③チーズ	③群 ③とり肉 厚揚げ みそ ①群 ①牛乳	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
おもに体の調子を整えるものになる食品	③群 ③④にんじん ④群 ③玉ねぎ えだまめ にんにく アップルソース ④大根 きゅうり コーン	③群 ③にんじん ④群 ③だいこん こんにゃく ④ごぼう 根菜ねぎ	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤群 ②米 ③じゃがいも ④さとう ⑥群 ③④油 ④ごま	④群 ②米 ③さつまいも ④里芋 でんぷん さとう ⑤群 ④油	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク からスープ ケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ 酢 塩	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
栄養価	小学生 709 kcal 24.4 g 2.5g 中学生 863 kcal 29.6 g 3.1g	小学生 681 kcal 20.4 g 2.0g 中学生 828 kcal 24.0 g 2.6g	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
家庭でついでほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海草 緑黄色野菜 きこ	魚 卵 豆 小魚 海草 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 種実	【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		