令和4年（2022年）11月　中学校給食献立表　貝塚市学校給食会

## 新献立の紹介

7日（月）
カレーボール

17日（木）
ツナごぼう炒め

18日（金）
ひじきごはん・チャプチェ

25日（金）
キャベツのおかかあえ

### 1日(火)
牛乳
**豚肉の香り炒め**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 40 |
| たまねぎ | 30 |
| まいたけ | 20 |
| しめじ | 10 |
| にんじん | 10 |
| にら | 10 |
| にんにく | 0.2 |
| 油 | 0.5 |
| 濃口醤油 | 4 |
| 酒 | 2 |
| コチュジャン | 0.2 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |

**大根の洋風煮**

| | |
|---|---|
| チキンウインナー | 10 |
| 大根 | 40 |
| 大豆 | 5 |
| マッシュルーム水煮 | 5 |
| 鶴がらスープ | 5 |
| コンソメ | 0.5 |
| 淡口醤油 | 0.5 |
| 塩 | 0.1 |
| 水 | 10 |

ごはん
**揚げ春巻・ふかしいも**

| | |
|---|---|
| 春巻 | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| さつまいも | 1切 |
| 塩 | 0.3 |

**ふりかけ**

| | |
|---|---|
| わかめふりかけ | 1袋 |

（栄養価）　764　28.2　23.3

### 2日(水)
牛乳
**豆腐チゲ**

| | |
|---|---|
| 豆腐 | 60 |
| 豚肉 | 15 |
| 白菜 | 40 |
| 白菜キムチ | 15 |
| 緑豆もやし | 10 |
| 白ねぎ | 7 |
| にら | 5 |
| 豚骨スープ | 5.6 |
| 水 | 16 |
| 塩 | 0.16 |
| 濃口醤油 | 1.6 |
| 砂糖 | 0.8 |
| 赤みそ | 2.4 |
| ごま油 | 0.24 |

**キャベツとベーコンの炒め物**

| | |
|---|---|
| ベーコン | 5 |
| キャベツ | 30 |
| 油 | 0.1 |
| コンソメ | 0.1 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

ごはん
**ホキのバーベキューソース**

| | |
|---|---|
| ホキ | 1切 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 1 |
| 片栗粉 | 6 |
| 揚げ油 | 6 |
| 濃口醤油 | 6 |
| 酒 | 4 |
| 砂糖 | 3 |
| 青ねぎ | 4 |
| 土生姜 | 2 |
| にんにく | 0.1 |
| りんごピューレ | 16 |

**フルーツミックス**

| | |
|---|---|
| みかん缶 | 20 |
| パイン缶 | 10 |

（栄養価）　718　30.4　19.4

### 3日(木)
文化の日

### 4日(金)
牛乳
**和風ハンバーグ・もやしの炒め物**

| | |
|---|---|
| ハンバーグ | 1個 |
| 大根 | 9 |
| 砂糖 | 2 |
| みりん | 2 |
| 濃口醤油 | 3 |
| 緑豆もやし | 20 |
| 油 | 0.1 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

**ペンネのミートソース**

| | |
|---|---|
| ペンネ | 12 |
| ゆで塩 | 0.6 |
| 豚ひき肉 | 10 |
| 鶏レバー缶 | 3 |
| たまねぎ | 20 |
| にんじん | 5 |
| にんにく | 0.06 |
| ドライパセリ | 0.05 |
| 油 | 0.3 |
| ケチャップ | 5 |
| トマトピューレ | 5 |
| ソース | 2.7 |
| 赤ワイン | 0.3 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

ごはん
**キャベツとツナのサラダ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 60 |
| にんじん | 10 |
| ホールコーン | 10 |
| ゆで塩 | 0.8 |
| ツナ水煮 | 16 |
| すりごま | 2 |
| ごま油 | 0.8 |
| 酢 | 5 |
| 濃口醤油 | 4 |
| 砂糖 | 3 |

**しば漬け**

| | |
|---|---|
| しば漬け | 12 |

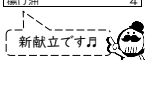
（栄養価）　764　29.7　21.0

### 7日(月)
牛乳
**タコライス**

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 40 |
| クラッシュ大豆 | 10 |
| たまねぎ | 40 |
| にんにく | 0.2 |
| 油 | 0.2 |
| 塩 | 0.4 |
| こしょう | 0.01 |
| ピーマン | 15 |
| ダイストマト缶 | 9 |
| コンソメ | 0.25 |
| ケチャップ | 6 |
| チリペッパー | 0.01 |
| ソース | 1.2 |
| 濃口醤油 | 1.8 |

**カレーボール**

| | |
|---|---|
| カレーボール | 2個 |
| 揚げ油 | 4 |

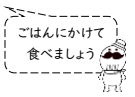



ごはん
**海藻サラダ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 30 |
| きゅうり | 12 |
| ホールコーン | 10 |
| ゆで塩 | 0.5 |
| 海藻ミックス | 0.8 |
| 青じそドレッシング | 1袋 |

**ベビーチーズ**

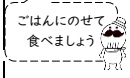
| | |
|---|---|
| キャラメル型チーズ | 1個 |



（栄養価）　791　31.4　28.9

### 8日(火)
牛乳
**さんまのかば焼き**

| | |
|---|---|
| さんま | 1切 |
| 酒 | 0.4 |
| 片栗粉 | 4.8 |
| 揚げ油 | 4.8 |
| 濃口醤油 | 7 |
| 砂糖 | 6.5 |
| みりん | 6 |
| 水 | 0.6 |




**ベーコンポテト**

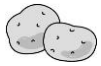
| | |
|---|---|
| じゃがいも | 50 |
| たまねぎ | 10 |
| ベーコン | 10 |
| 油 | 0.5 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

ごはん
**高野豆腐の卵とじ**

| | |
|---|---|
| 高野豆腐 | 6 |
| 卵 | 12 |
| にんじん | 3 |
| グリンピース | 3 |
| 砂糖 | 3 |
| みりん | 3 |
| 淡口醤油 | 2.5 |
| 塩 | 0.3 |
| 削り節 | 1.5 |
| 水 | 55 |

**フルーツカクテル**

| | |
|---|---|
| 黄桃缶 | 20 |
| マダデココ | 25 |



（栄養価）　829　27.9　27.9

### 9日(水)
牛乳
**酢豚**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 50 |
| 土生姜 | 0.4 |
| 濃口醤油 | 1.6 |
| 片栗粉 | 4 |
| 揚げ油 | 4 |
| たまねぎ | 65 |
| にんじん | 15 |
| ピーマン | 7 |
| 干ししいたけ | 1 |
| ごま油 | 0.5 |
| 砂糖 | 3 |
| 濃口醤油 | 5 |
| 酢 | 1.5 |
| ケチャップ | 1 |
| 中華スープ | 0.5 |
| 水 | 20 |
| 片栗粉 | 1 |

**肉まん**

| | |
|---|---|
| 肉まん | 1個 |

ごはん
**もやしのナムル**

| | |
|---|---|
| 緑豆もやし | 65 |
| きゅうり | 10 |
| ハム | 10 |
| 土生姜 | 1 |
| ごま油 | 1.2 |
| 七味 | 0.01 |
| 濃口醤油 | 3 |
| 砂糖 | 1.1 |
| 酢 | 1.4 |

**大学いも**

| | |
|---|---|
| 大学いも | 40 |

（栄養価）　811　29.2　23.7

### 10日(木)
牛乳
**豚キムチ**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 40 |
| 白菜キムチ | 40 |
| 緑豆もやし | 30 |
| たまねぎ | 30 |
| ごま油 | 1.5 |
| 濃口醤油 | 4 |
| 砂糖 | 1.5 |
| ねりごま | 1.5 |
| にんにく | 0.15 |

**春雨のひき肉炒め**

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 15 |
| 春雨 | 7 |
| たけのこ水煮 | 10 |
| にら | 5 |
| 白ねぎ | 3 |
| 土生姜 | 0.5 |
| にんにく | 0.07 |
| 酒 | 1 |
| 濃口醤油 | 2 |
| オイスターソース | 0.5 |
| 豆板醤 | 0.1 |
| ごま油 | 0.3 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| 水 | 10 |

ごはん
**大根のツナサラダ**

| | |
|---|---|
| ツナ油漬け | 12 |
| 大根 | 50 |
| ほうれん草 | 15 |
| ホールコーン | 10 |
| ゆで塩 | 0.65 |
| 淡口醤油 | 2 |
| ゆず果汁 | 0.5 |
| 砂糖 | 2 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

**黒砂糖豆**

| | |
|---|---|
| 炒り大豆 | 8 |
| 黒砂糖 | 5 |
| 片栗粉 | 1 |
| 水 | 1.2 |

（栄養価）　758　31.9　22.3

### 11日(金)
牛乳
**トマトクリームシチュー**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 15 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 10 |
| ドライパセリ | 0.05 |
| 油 | 0.3 |
| 鶏がらスープ | 2.5 |
| コンソメ | 0.35 |
| 小麦粉 | 2 |
| 油 | 1 |
| バター | 1 |
| 牛乳 | 10 |
| トマトジュース | 20 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| 水 | 20 |

**ペペロンチーノ**

| | |
|---|---|
| スパゲッティ | 15 |
| ゆで塩 | 0.6 |
| ベーコン | 5 |
| キャベツ | 10 |
| にんにく | 0.1 |
| 鷹の爪 | 0.02 |
| オリーブ油 | 0.2 |
| 淡口醤油 | 0.5 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

コッペパン
**たらフライ・ゆでキャベツ**

| | |
|---|---|
| たらフライ | 1切 |
| 揚げ油 | 4 |
| ノンエッグタルタルソース | 1袋 |
| キャベツ | 30 |
| ゆで塩 | 0.3 |

**いちごジャム**

| | |
|---|---|
| いちごジャム | 1袋 |



（栄養価）　834　27.2　27.6

### 14日(月)
牛乳
**鶏肉のから揚げ**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 75 |
| 土生姜 | 1.2 |
| 淡口醤油 | 1.2 |
| 濃口醤油 | 1.2 |
| 酒 | 2.4 |
| 片栗粉 | 6 |
| 揚げ油 | 6 |

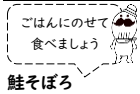
**野菜ソテー**

| | |
|---|---|
| ベーコン | 5 |
| チンゲン菜 | 40 |
| たまねぎ | 10 |
| にんじん | 5 |
| ホールコーン | 5 |
| 油 | 0.3 |
| コンソメ | 0.15 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |

貝塚特産のみつばを使用しています。

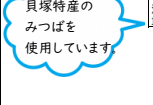
ごはん
**ポテトサラダ**

| | |
|---|---|
| ハム | 10 |
| じゃがいも | 50 |
| にんじん | 20 |
| きゅうり | 10 |
| ゆで塩 | 0.3 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| ノンエッグマヨネーズ | 10 |




**鮭そぼろ**

| | |
|---|---|
| 鮭フレーク | 15 |
| 酒 | 0.3 |
| みつば | 5 |
| すりごま | 1 |
| 油 | 0.1 |
| 塩 | 0.2 |



（栄養価）　838　33.7　33.9

### 15日(火)
アシドミルク
**さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物**

| | |
|---|---|
| さば | 1切 |
| 淡口醤油 | 4 |
| 酒 | 2 |
| 粉山椒 | 0.5 |
| 片栗粉 | 6 |
| 揚げ油 | 6 |
| さやいんげん | 8 |
| 油 | 0.05 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |

**大豆の磯煮**

| | |
|---|---|
| 大豆 | 10 |
| ひじき | 0.5 |
| うすあげ | 5 |
| にんじん | 7 |
| つきこんにゃく | 5 |
| 油 | 0.5 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 濃口醤油 | 2 |
| 削り節 | 1 |
| 水 | 20 |

ごはん
**冷しゃぶサラダ**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 20 |
| キャベツ | 30 |
| にんじん | 15 |
| きゅうり | 15 |
| 緑豆もやし | 20 |
| クリーミー梅麻ドレッシング | 1袋 |

**みたらし団子**

| | |
|---|---|
| もち | 3個 |
| 濃口醤油 | 6 |
| 砂糖 | 16 |
| 水 | 10 |
| 片栗粉 | 2 |

（栄養価）　935　30.6　26.7

### 16日(水)
牛乳
**ポークチャップ**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 2切 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 油 | 0.5 |
| たまねぎ | 40 |
| しめじ | 5 |
| グリンピース | 3 |
| ケチャップ | 10 |
| ソース | 2 |
| 白ワイン | 1.5 |
| 砂糖 | 0.3 |

**もやしとにらの炒め物**

| | |
|---|---|
| 緑豆もやし | 45 |
| にら | 7.5 |
| ベーコン | 7.5 |
| えのきたけ | 7.5 |
| 油 | 0.3 |
| 濃口醤油 | 0.3 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |

ごはん
**里芋コロッケ・ゆでキャベツ**

| | |
|---|---|
| 里芋コロッケ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| ウスターソース | 1袋 |
| キャベツ | 30 |
| ゆで塩 | 0.3 |

**のりの佃煮**

| | |
|---|---|
| のり佃煮 | 1袋 |

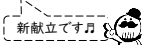
（栄養価）　773　27.9　27.3

### 17日(木)
牛乳
**鮭のおろしたまねぎだれ**

| | |
|---|---|
| 鮭 | 1切 |
| 塩 | 0.15 |
| 片栗粉 | 6 |
| 揚げ油 | 6 |
| 濃口醤油 | 4 |
| 砂糖 | 1.5 |
| みりん | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| 水 | 5 |
| ゆず果汁 | 1 |
| たまねぎ | 10 |

**ツナごぼう炒め**

| | |
|---|---|
| ツナ油漬け | 10 |
| にんじん | 5 |
| たまねぎ | 15 |
| ささがきごぼう | 20 |
| 油 | 0.5 |
| 砂糖 | 1 |
| 濃口醤油 | 1.2 |
| みりん | 0.5 |




ごはん
**バンバンジーサラダ**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 40 |
| きゅうり | 15 |
| 緑豆もやし | 40 |
| ゆで塩 | 0.55 |
| バンバンジードレッシング | 1袋 |

**みかん缶**

| | |
|---|---|
| みかん缶 | 45 |

（栄養価）　739　36.8　20.2

### 18日(金)
牛乳
**鶏肉と大根の韓国風煮物**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 20 |
| 大根 | 60 |
| 絹厚揚げ | 30 |
| にんじん | 20 |
| 白ねぎ | 10 |
| 土生姜 | 0.5 |
| いりごま | 2 |
| ごま油 | 0.5 |
| 砂糖 | 3 |
| 濃口醤油 | 5 |
| 酒 | 0.7 |
| コチュジャン | 0.2 |
| 豆板醤 | 0.4 |
| 豚骨スープ | 7 |
| 水 | 40 |

**チャプチェ**

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 10 |
| 春雨 | 15 |
| たまねぎ | 15 |
| ピーマン | 5 |
| にんにく | 0.1 |
| ごま油 | 0.3 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 濃口醤油 | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 塩 | 0.07 |
| こしょう | 0.02 |

ひじきごはん
**チンゲン菜のナムル**

| | |
|---|---|
| チンゲン菜 | 45 |
| 緑豆もやし | 30 |
| ハム | 10 |
| 土生姜 | 1 |
| ごま油 | 1.2 |
| 七味 | 0.01 |
| 濃口醤油 | 3 |
| 砂糖 | 1.1 |
| 酢 | 1.4 |

**やわらか黒豆**

| | |
|---|---|
| やわらか丹波黒 | 1袋 |

（栄養価）　673　26.2　20.2

### 21日(月)
牛乳
**カレーライス**

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 20 |
| にんにく | 0.1 |
| じゃがいも | 30 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 15 |
| 油 | 0.5 |
| カレールウ | 14 |
| ソース | 1 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| ガラムマサラ | 0.03 |
| 水 | 90 |

**ヒレカツ**

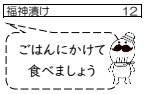
| | |
|---|---|
| ヒレカツ | 1切 |
| 揚げ油 | 3 |

ごはん
**茎わかめのサラダ**

| | |
|---|---|
| チンゲン菜 | 15 |
| キャベツ | 50 |
| にんじん | 10 |
| 茎わかめ | 5 |
| ゆで塩 | 0.8 |
| 香味塩ドレッシング | 1袋 |

**福神漬け**

| | |
|---|---|
| 福神漬け | 12 |



（栄養価）　724　24.3　20.4

### 22日(火)
ジョア（ストロベリー）
**ちゃんこ鍋**

| | |
|---|---|
| 鶏つくね | 20 |
| 豆腐 | 10 |
| うすあげ | 10 |
| 白菜 | 50 |
| 大根 | 25 |
| にんじん | 12 |
| 春菊 | 5 |
| 淡口醤油 | 4 |
| みりん | 2 |
| 砂糖 | 1 |
| 出し昆布 | 0.5 |
| 削り節 | 2 |
| 水 | 15 |

**揚げぎょうざ**

| | |
|---|---|
| ぎょうざ | 2個 |
| 揚げ油 | 3.6 |

**菜めし**
**ごまあえ・ちくわの煮物**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 30 |
| にんじん | 10 |
| もやし | 30 |
| みつば | 5 |
| ゆで塩 | 0.7 |
| すりごま | 1.3 |
| 濃口醤油 | 2 |
| 砂糖 | 0.5 |
| ちくわ | 2個 |
| 濃口醤油 | 2.4 |
| 砂糖 | 1.3 |
| 酒 | 1.3 |
| 削り節 | 1.3 |
| 水 | 20 |

**パイン缶**

| | |
|---|---|
| パイン缶 | 45 |

（栄養価）　672　25.7　12.5

### 23日(水)
勤労感謝の日

### 24日(木)
牛乳
**親子丼**

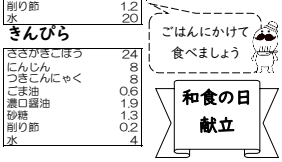
| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 40 |
| たまねぎ | 60 |
| 干ししいたけ | 0.5 |
| みつば | 2 |
| 卵 | 40 |
| 濃口醤油 | 7.2 |
| 砂糖 | 2.4 |
| みりん | 1.2 |
| 削り節 | 1.2 |
| 水 | 20 |

**きんぴら**

| | |
|---|---|
| ささがきごぼう | 24 |
| にんじん | 8 |
| つきこんにゃく | 8 |
| ごま油 | 0.6 |
| 濃口醤油 | 1.9 |
| 砂糖 | 1.3 |
| 削り節 | 0.2 |
| 水 | 4 |

ごはん
**みそ汁**

| | |
|---|---|
| 大根 | 15 |
| 干しわかめ | 0.5 |
| 豆腐 | 20 |
| うすあげ | 3 |
| 青ねぎ | 3 |
| 削り節 | 3 |
| みそ | 12 |
| 水 | 150 |




（栄養価）　706　31.6　20.9

### 25日(金)
牛乳
**さつまいもの煮物**

| | |
|---|---|
| さつまいも | 50 |
| 豚肉 | 15 |
| たまねぎ | 30 |
| 丸天 | 15 |
| さやいんげん | 5 |
| 油 | 0.3 |
| 濃口醤油 | 4 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 酒 | 0.8 |
| 削り節 | 1.5 |
| 水 | 20 |

**そぼろふりかけ**

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 30 |
| 油 | 0.15 |
| 土生姜 | 0.15 |
| さやいんげん | 8 |
| ホールコーン | 15 |
| みりん | 2.3 |
| 濃口醤油 | 2.3 |
| 砂糖 | 0.8 |

ごはん
さわらのレモンしょうゆかけ

| | |
|---|---|
| さわら | 1切 |
| 酒 | 0.5 |
| 片栗粉 | 6 |
| 揚げ油 | 6 |
| 濃口醤油 | 3 |
| 砂糖 | 1 |
| みりん | 2 |
| 酒 | 1 |
| 水 | 5 |
| レモン果汁 | 0.5 |

**キャベツのおかかあえ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 30 |
| にんじん | 5 |
| 削り節 | 1 |
| 淡口醤油 | 2 |
| 砂糖 | 0.8 |
| みりん | 0.5 |

（栄養価）　863　36.7　27.7

### 28日(月)
牛乳
**筑前煮**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 15 |
| がんもどき | 12 |
| ちぎりこんにゃく | 20 |
| ごぼう | 15 |
| 里芋 | 15 |
| にんじん | 20 |
| さやいんげん | 5 |
| 干ししいたけ | 1 |
| 土生姜 | 1 |
| 油 | 0.5 |
| 濃口醤油 | 4 |
| 砂糖 | 4 |
| 削り節 | 2 |
| 水 | 40 |

**わかさぎの天ぷら**

| | |
|---|---|
| わかさぎ | 30 |
| 小麦粉 | 7.5 |
| 水 | 2 |
| 塩 | 0.3 |
| 揚げ油 | 4.5 |

ごはん
**ほうれん草のサラダ**

| | |
|---|---|
| ハム | 10 |
| ほうれん草 | 30 |
| にんじん | 15 |
| キャベツ | 20 |
| ホールコーン | 10 |
| ゆで塩 | 0.3 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| ノンエッグマヨネーズ | 7 |

**アーモンド**

| | |
|---|---|
| アーモンド | 1袋 |

（栄養価）　813　30.5　29.6

### 29日(火)
牛乳
**さんまのみぞれあんかけ**

| | |
|---|---|
| さんま | 1切 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |
| 片栗粉 | 4.8 |
| 揚げ油 | 4.8 |
| 大根 | 25 |
| 濃口醤油 | 3 |
| 砂糖 | 0.8 |
| ゆず果汁 | 0.8 |
| 片栗粉 | 0.3 |

**茎わかめの炒め煮**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 15 |
| にんじん | 8 |
| たまねぎ | 20 |
| 茎わかめ | 10 |
| 油 | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 濃口醤油 | 2 |
| 砂糖 | 0.8 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.03 |
| ごま油 | 0.3 |

ごはん
**野菜サラダ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| 緑豆もやし | 15 |
| きゅうり | 15 |
| にんじん | 10 |
| イタリアンドレッシング | 1袋 |

**ふりかけ**

| | |
|---|---|
| よくかむふりかけ海の恵み | 1袋 |

（栄養価）　713　24.4　26.7

### 30日(水)
牛乳
**中華丼**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 30 |
| いか | 12 |
| 酒 | 0.5 |
| 白菜 | 40 |
| チンゲン菜 | 30 |
| たまねぎ | 20 |
| にんじん | 10 |
| 干ししいたけ | 0.6 |
| 土生姜 | 0.6 |
| ごま油 | 0.5 |
| 水 | 20 |
| 中華スープ | 0.5 |
| 濃口醤油 | 5 |
| オイスターソース | 1.2 |
| 酒 | 1.2 |
| 砂糖 | 0.6 |
| 片栗粉 | 2 |

**揚げしゅうまい**

| | |
|---|---|
| 肉しゅうまい | 2個 |
| 揚げ油 | 3.6 |

ごはん
**中華あえ**

| | |
|---|---|
| 春雨 | 8 |
| キャベツ | 30 |
| にんじん | 5 |
| 焼き豚 | 5 |
| いりごま | 1 |
| 酢 | 2.5 |
| 濃口醤油 | 3 |
| 砂糖 | 1 |
| ごま油 | 0.8 |

**杏仁豆腐**

| | |
|---|---|
| 杏仁豆腐 | 25 |
| みかん缶 | 20 |

（栄養価）　734　26.7　20.5

## 食事のあいさつをしよう

日本には食事の前後にあいさつをする習慣があります。「いただきます」、「ごちそうさま」は、自然の恵みや食べ物の命や食事を用意するために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

**『いただきます』**
食べ物はもともと生きていた動物や植物です。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

**『ごちそうさま』**
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれて『ありがとう』という感謝の気持ちが込められています。

※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

| （文部科学省基準） | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|---|
| | 830kcal | 27～42g | 18～28g |