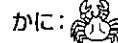
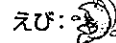
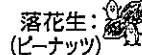
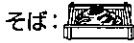
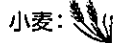


	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)
こんだて	パン 牛乳 まめのクリームスープ ひじきのいためサラダ ウインナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 かんとくに さぼろのかきあげ  やさしいため	ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのにつけ きゅうりのしょうゆづけ	おやこどんぶり (ざっこくごはん) 牛乳 あますあえ じゃこめ	ごはん 牛乳 みそラーメン けいにくのからあげ にんじんシリシリ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> りんご <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレー <input checked="" type="checkbox"/> しょう油	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あおだいず <input checked="" type="checkbox"/> おぼろ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめず	<input checked="" type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> はいが <input checked="" type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> はつがげんまい <input checked="" type="checkbox"/> もちくるまい <input checked="" type="checkbox"/> もちきび <input checked="" type="checkbox"/> あずき <input checked="" type="checkbox"/> もちあかまい <input checked="" type="checkbox"/> ハトむぎ <input checked="" type="checkbox"/> もちあわ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> かぶ <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかさそば <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しなちく <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ごぼうのソテー みかん	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのごまあえ キャベツのソテー	ごはん 牛乳 わかめスープ チャブチ きりほしたいこんのいためナムル みかん	リッチパン 牛乳 トマサバパグティ コーンキャベツ ヨーグルト	ごはん 牛乳 とうふじる なっとうのかきあげ(こめこ) クープイリチー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> きりほしたいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> マーガリン <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> さば(やきほぐし) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> なっとう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょう油 <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> くらざとう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



	12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 はくさいスープ わふうハンバーグ ポイルやさい	チキンカレー(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ ふくじんづけ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ぼちぼち ひいかとだいこんのもの ほうぜじょこぶりかけ	パン 牛乳 トマトじゃが ハムサラダ スライスチーズ	ーとうじこんだてー ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる しろみざかなのゆずふうみ キャベツのあまずいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こめぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶあん <input type="checkbox"/> プロックリー <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ひいか <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶあん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら

12月22日(木)		12月平均 栄養量 (中学校)		ビタミン	
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン(こめこ) ツナポテト ケーキ(いちご)	エネルギー	752kcal	A	262μgRAE
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	たんぱく質	26.7g	B1	0.47mg
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	脂質	27.8%	B2	0.55mg
	<input type="checkbox"/> ベーコン	カルシウム	348mg	C	30mg
	<input type="checkbox"/> かぶ	鉄	3.0mg	食塩相当量	3.0g
	<input type="checkbox"/> にんじん			食物繊維	6.4g
<input type="checkbox"/> キャベツ			マグネシウム	101mg	
<input type="checkbox"/> たまねぎ			亜鉛	3.4mg	
<input type="checkbox"/> ロマネスコ					
<input type="checkbox"/> セロリー					
<input type="checkbox"/> しょうが					
<input type="checkbox"/> ポークスープ					
<input type="checkbox"/> しお					
<input type="checkbox"/> こしょう					
<input type="checkbox"/> けいにく					
<input type="checkbox"/> しょうしんこ					
<input type="checkbox"/> カレーこ					
<input type="checkbox"/> パプリカ					
<input type="checkbox"/> あぶら					
<input type="checkbox"/> じゃがいも					
<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)					
<input type="checkbox"/> サラダドレッシング					
<input type="checkbox"/> パセリ					
<input type="checkbox"/> しお					
<input type="checkbox"/> こしょう					
<input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)					

献立紹介 作ってみませんか?

12月20日(火)

トマじゃが

材料 5人分 分量(g)

豚肉	125	塩	1
おろしにんにく	1	砂糖	10
にんじん	75	しょうゆ(淡)	25
たまねぎ	250	清酒	5
じゃがいも	250	ポークスープ	50
ダイストマト(缶)	75	バジルペースト	4
サラダ油	5		

【作り方】
 ①じゃがいもは一口大に切る。たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
 ②サラダ油を熱し、おろしにんにく、豚肉を炒める。
 ③にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ダイストマト、ポークスープ、清酒、砂糖、塩、しょうゆを入れて煮る。
 ④バジルペーストを入れ、仕上げる。
 ※バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。

～姫路市産水産物～
 姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。
 この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

