

3月給食献立表

こんげつ むくひょう わんかん ふ かえ
今月の目標：1年間の振り返りをしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	鮭散らし寿司	○	昆布(だし)、鮭、焼きのり	米、砂糖	生姜、枝豆	酒、かつおだし、酢、塩	557kcal 26.9g 20.5g 2.0g
	鯛の唐揚げ		真鯛	揚げ油、でん粉	生姜	みりん、酒、醤油	
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし) かまぼこ、木綿豆腐、乾燥わかめ		大根、人参、小松菜、ねぎ	みりん、醤油、塩	
	くだもの(いちご)				いちご		
4火	ごぼうの ガーリックライス	○		米、バター	にんにく、ごぼう	塩、こしょう、醤油	675kcal 20.9g 31.1g 2.2g
	ブラウンシチュー		牛肉	油、じゃが芋、砂糖、バター、薄力粉	生姜、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、人参、マッシュルーム トマトピューレ	鶏がら、赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース、塩 デミグラスソース ペイリーフ、こしょう	
	グリーンサラダ			油	キャベツ、ブロッコリー きゅうり、玉ねぎ	酢、こしょう、塩	
5水	ご飯	○		米			592kcal 28.1g 21.7g 2.6g
	青のりふりかけ		糸削り、青のり	いりごま		塩	
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖、でん粉	生姜	酒、醤油 かつおだし、みりん	
	おろしポン酢あえ			油、砂糖	キャベツ、もやし 人参、レモン、大根	醤油、酢	
	かきたま汁		削り節(だし)、乾燥わかめ 絹豆腐、鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、えのきたけ	醤油、塩	
6木	きなこ揚げパン (米粉パン)	○	きな粉	揚げ油、米粉パン グラニュー糖、砂糖		塩	674kcal 27.9g 27.2g 3.0g
	ビーンズサラダ		ひよこ豆、大豆	油、砂糖	枝豆、人参、ホールコーン(缶) きゅうり、玉ねぎ	酢、うすくち醤油 塩、こしょう	
	ジュリエンスープ		ベーコン	油	生姜、人参、玉ねぎ、白菜	鶏がら、ペイリーフ 塩、こしょう、醤油	
	くだもの(デコボン)				デコボン		
7金	ご飯	○		米			583kcal 24.7g 22.4g 1.9g
	豚肉のソテー		豚肉	砂糖	玉ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢	
	おろし玉ねぎソース		乾燥わかめ、糸削り 焼きのり	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、小松菜	酢、醤油、みりん	
	和風サラダ		削り節(だし)、厚揚げ		キャベツ、人参	白みそ、赤みそ	
	みそ汁						
10月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉、ベーコン	米、オリーブ油	にんにく、ごぼう、玉ねぎ パプリカ(赤)	こしょう、醤油 白ワイン、塩、ペイリーフ	679kcal 28.0g 27.0g 2.2g
	チーズ入りオムレツ		ベーコン、鶏卵、調理用牛乳 ダイスチーズ	バター	ほうれんそう、玉ねぎ	塩、こしょう	
	ABCマカロニスープ		鶏肉	油、ABCマカロニ	生姜、人参、玉ねぎ 白菜、えのきたけ	鶏がら、白ワイン 塩、こしょう、醤油	
	くだもの(みかん)				みかん		
11火	ご飯	○		米			641kcal 30.0g 18.1g 2.2g
	鮭の塩焼き		鮭			酒	
	肉じゃがが煮		削り節(だし)、豚肉	油、しらたき、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸	酒、醤油、塩、みりん	
	おかかあえ		糸削り	砂糖	小松菜、キャベツ、人参、もやし	醤油、みりん、かつおだし	
	くだもの(せとか)				せとか		
12水	バターロールパン	○		バターロールパン			661kcal 27.4g 30.6g 3.0g
	いちごジャム				いちごジャム		
	焼き豆腐のラザニア		牛肉、豆腐、調理用牛乳、チーズ	油、バター、薄力粉、乾燥パン粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ トマトピューレ、トマトジュース	赤ワイン、塩、こしょう トマトケチャップ 中濃ソース、ナツメグ ペイリーフ	
	いろどりサラダ			油	キャベツ、パプリカ(赤) 小松菜、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	
13木	ご飯	○		米			529kcal 24.7g 14.9g 2.2g
	いかのねぎソースがけ		いか	油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、ねぎ	酒、醤油、酢	
	じゃがいもときゅうりの 中華あえ			じゃが芋、ごま油、砂糖	きゅうり、人参、生姜	酢、醤油	
	キャベツと卵の 中華スープ		豚肉、鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、干し椎茸、人参、キャベツ	鶏がら、酒、醤油 塩、こしょう	
14金	ごまわかめご飯	○	炊き込みわかめ	米、いりごま			555kcal 22.0g 16.9g 3.1g
	きびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油、でん粉、薄力粉	生姜、ねぎ	醤油、酒、みりん	
	おでん		さば厚削り(だし)、削り節(だし) 結び昆布、揚げボール、焼き竹輪 厚揚げ	砂糖、こんにゃく、ちくわぶ	大根	みりん、酒、醤油 うすくち醤油、塩	
	ねぎ塩レモンサラダ		乾燥わかめ	ごま油	きゅうり、もやし、にんにく ねぎ、レモン	塩	

17月	馬三ラーメン	○	昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉	油, 中華麺, ごま油, 砂糖	干し椎茸, にんにく, 生姜 もやし, 玉ねぎ, ねぎ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油	666kcal 33.0g 29.4g 3.3g
	のり塩ポテトビーンズ		大豆, 青のり	揚げ油, じゃが芋, でん粉		塩	
	くだもの (湘南ゴールド)				湘南ゴールド		
18火	ご飯	○		米			645kcal 24.9g 24.3g 2.4g
	銀だらの西京焼き		銀だら	砂糖	生姜	西京味噌, 酒, みりん, 醤油	
	千草和え		油揚げ, 鶏卵	つきこんにゃく, 砂糖, 油, いりごま	人参, 小松菜	醤油, 酢, 塩	
	なめこのみそ汁		削り節(だし), 絹豆腐, 乾燥わかめ	じゃが芋	人参, なめこ, ねぎ	白みそ, 赤みそ	
19水	カレーライス	○	豚肉	米, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう クローブ, ナツメグ カレー粉, チャツネ オールスパイス(粉) ガラムマサラ, 醤油 ウスターソース, トマトケチャップ	690kcal 18.2g 18.7g 2.6g
	寒天サラダ		糸寒天	砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, 人参	酢, 醤油	
	フルーツポンチ				フルーツミックス(桃, りんご, 洋梨) みかん(缶), バイン(缶), いちご	サイダー	
21金	赤飯	○	ささげ	米, もち米		塩	678kcal 27.2g 26.8g 2.5g
	鶏の唐揚げ		鶏肉	揚げ油, でん粉		こしょう, 塩, 酒, 醤油	
	磯和え		焼きのり, 糸削り		小松菜, 人参, もやし	かつおだし, 醤油, みりん	
	すまし汁		削り節(だし), 昆布(だし) 乾燥わかめ, 木綿豆腐		大根, えのきたけ, ねぎ	醤油, 塩	
	紅白ゼリー		粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖	いちご	ラム酒	

給食当番の白衣洗濯のお願い

3学期の給食は21日(金)が最終日です。給食当番を担当した児童の白衣は、御家庭で洗濯していただき、25日(火)までに学校へ御返却ください。
御協力よろしくお願いいたします。

★21日(金)進級・卒業祝い★

今年度最後の給食は、お祝いの気持ちをこめて赤飯にしました。小豆の煮汁でご飯を炊いて赤い色をつけます。日本では昔から、赤い色には災いを避ける力があると信じられてきました。

【3/13(木) ねぎソースの作り方】

材料	分量 (給食の量で4人分)
油	3g
しょうが	1.3g
にんにく	0.6g
長ねぎ	28g
しょうゆ	9g
酒	6g
砂糖	6g
酢	6g
水	10g

①フライパンに油を入れ、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒めて香りを出す。
②みじん切りにした長ねぎを入れて、辛みが飛ぶまでじっくりと炒める。
③調味料を入れて、軽く沸騰したらできあがり。
酸っぱさが気になるときは、砂糖を足すか、長めに沸騰させて酸味を飛ばす。

焼いたイカだけでなく、さばや肉などにかけてもおいしいです。調味料の部分は、ポン酢で代用するとお手軽です。

【3/17(月) のり塩ポテトビーンズの作り方】

材料	分量 (給食の量で4人分)
揚げ油	適量
乾燥大豆	60g
片栗粉	適量
じゃが芋	140g
塩	少々
青のり	少々

①乾燥大豆を茹でて戻す。
②大豆の水気をきって冷まし、片栗粉をまんべんなくまぶす。
③油でカリッとするまで揚げろ。(給食では20分くらい揚げています。)
④じゃが芋は皮をむいて1.5cm位の角切りにし、外側がカリッとするまで素揚げする。
⑤③と④に塩と青のりをまぶす。
(青のりの風味があるので、塩はほんの少しでおいしく食べられます。)

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。