

# 3月 こんだてよていひょう



今月の給食目標：給食の反省をしよう

日曜	こんだて	ねつやかのもとになる	体をつくる(血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	さんこう	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	ごはん ししゃものひもの だいのすのいそに けんちんじる 牛乳	米むぎさとう 油 さといも	ししゃも だいす こんぶ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく えのきだけ	591	けんちん汁に藤 沢産の煮干しを 使います
2	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん さとう ごむぎこ かたくりこ なまクリーム ビスケット	ぶたにく たまご かつおぶし クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな はくさい レモン	752	バイクドチーズ ケーキ…給食 室でつくります
3	てまきごもくずし しょうゆまめ みぞれじる くだもの 牛乳	米 さとう 油 ごま さといも かたくりこ	とりにく 油あげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす 牛乳	にんじん だけのこ かんぴょう せとか グリーンピース だいこん しめじ こんにゃく こまつな ながねぎ	2.6	ひなまつり こんだて
6	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん 牛乳	米むぎ さとう かたくりこ	さわら みそ ぶたにく 油あげ 牛乳	キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき こんねぎ えのきだけ	583	さわら…漢字で 鰯と書きます、 春に卵をうむた め津のちかくに きてたくさんと れます
7	ジャンバラヤ ほたてのチャウダー くだもの 牛乳	米むぎ 油 じゃがいも バター ごむぎこ	ベーコン 牛乳 ウィンナー しろいんげんまめ ほたて 牛乳 だっしふんにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ しらぬひ	673	ジャンバラヤは チリパウダーを つけた、アメ リカの混ぜごはん です
8	アーモンドトースト まめとやさいのスープ くだもの 牛乳	パン さとう マーガリン マカロニ アーモンド じゃがいも 油	ベーコン しろいんげんまめ 牛乳	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ パナナ	633	パナナ…ペルー 産の減農薬のも のです
9	ソフトめんチャンポン はるまき ドライフルーツ 牛乳	ソフトめん 油 かたくりこ ごま油 さとう はるさめ はるまきのかわ ごむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ だけのこ にら プルーン	713	はるまき…給食 室でつくります
10	ぎゅうどん にらたまじる くだもの 牛乳	米むぎ 油 さとう かたくりこ	牛にく たまご わかめ 牛乳	たまねぎ しらたき えのきだけ にら せとか	634	にら…独特な香 りは、殺菌作用 や消化吸収を助 けるはたらきが あります

日曜	こんだて	ねつやかのもとになる	体をつくる(血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	エネルギー(kcal)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質(g)	
13	ぶどういりくるパン さけのパンこやき こふきいも はくさいとたまごのスープ 牛乳	パン パンこ マヨネーズ 油 じゃがいも かたくりこ	さけ チーズ ベーコン たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ はくさい	682	はくさいとたま ごのスープ… 新登場
14	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル くだもの 牛乳	米むぎ 油 さとう ごま かたくりこ ごま油	ぶたにく みそ とうふ 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん せとか	637	やさいもしっかり たべましょう
15	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	米もち米 くり ごま油 かたくりこ ごむぎこ	あすき とりにく なると とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん あおな えのきだけ ながねぎ	691	6年生お祝い こんだて

☆4月の給食は11日(火)、1年生は20日(木)よりはじまります

献立の中から

### 鮭のかわりパン粉焼き(4人分)

鮭	4枚	①鮭にしお、こしょうをして下味をつける
しお	少々	②マヨネーズに水を加えて溶かしておく
こしょう	少々	③パン粉、粉チーズ、パセリのみじん切りを 混ぜておく
マヨネーズ	大さじ2	④鮭に②をつけ、③をまぶす
水	大さじ1/2	⑤オープンで、180℃15分くらい焼く (フライパンでもよい)
パン粉	50g	粉チーズの代わりに、青のりやゆかりにしてもいいです
粉チーズ	大さじ1	
パセリ	少々	

### ジャンバラヤ(4人分)

米	2合	①パプリカとしおを混ぜて、ご飯を炊く
パプリカ(香辛料)	小さじ1/2	
しお	小さじ1/2	②にんにく…みじん切り たまねぎ…粗みじん切り セロリ…小さめのうす切り ベーコン…細切り ウィンナー…カット ホールトマト…つぶしておく ピーマン…小さめな角切りにし、さっとゆでる
油	小さじ1	
にんにく	少々	
ベーコン	25g	
セロリ	少々	
たまねぎ	130g	④油でにんにく・ベーコン・セロリ・たまねぎ・ ウィンナーを炒め、白ワインを加える
ウィンナー	80g	
白ワイン	小さじ1	
ホールトマト(汁ごと)	50g	⑤ホールトマトを加え、火が通ったら調味し、 ピーマンを混ぜる
ピーマン	1個	
しお	小さじ1/2	⑥炊きあがったご飯に混ぜ合わせる
こしょう	少々	
チリパウダー	少々	
トマトケチャップ	大さじ2	

お知らせ  
給食費について

今年度最後の引き落としが3月31日(金)になります。  
残高不足のないようよろしくお願いいたします。

☆~~~~は6年生が『もう一度食べたい』リクエストです  
☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります