

3月 献立表

平成31年

宝立小中学校 (中)

ひなまつり
給食 &
〇〇給食
大納言小豆

入試1日

入試2日

9年生
ラスト給食

卒業式

終業式

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(金)	ちらし寿司 生乳 白和え(小豆いり) なめこのすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまごとうふ あずき くわ かまぼこ	かんびょう えだまめ にんじん れん こん しいたけ こまつな みつば なめ こ	こめ むぎ さとう あぶら こま ねりごま しらたき	779	29.2	18.8	4.5
4(月)	ごはん 生乳 豆腐とひじきのハンバーグ 枝豆コーンポテト きのこスープ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ぶ たひき肉 とうふ ひじき たまご はんぺん	たまねぎ 枝豆 コーン こまつな なめこ えのき しめじ にんじん	こめ むぎ パン粉 さとう じゃがいも バター	824	31.0	21.2	3.1
5(火)	9年生がんばれ!受験にカツカレー 生乳 コールスローサラダ さつまいもクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら はくりきこ パン粉 あぶら さとう さつまい も	1074	34.8	38.9	3.7
6(水)	ごはん 牛乳 いり鶏 厚揚げとしめじのみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりもも肉 こうやとうふ あつあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ こまつな し めじ もやし パナナ	こめ むぎ じゃがいも こ んにやく あぶら さとう	801	29.9	16.5	2.4
7(木)	ごはん 牛乳 肉と野菜のキムチ炒め 石狩汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さ け	しょうが にんじん たまねぎ キャベ ツ もやし ピーマン にはくさい だいこん ねぎ えのき コーン	こめ むぎ あぶら じゃが いも バター	820	35.1	21.3	2.6
8(金)	麦ごはん 牛乳 若鶏のごまがらめ ごぼうサラダ とろっとみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 とうふ	ごぼう きゅうり にんじん なめこ こ まつな	こめ むぎ かたくりこ あ ぶら さとう ごま マヨ ネーズ ながいも	879	29.9	30.7	2.1
11(月)	親子丼 牛乳 きゅうりともやしのしょうが酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ちくわとり もも肉 たまご ハム わか め	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし こまつな オレンジ	こめ むぎ さんおんとう さとう じゃがいも	810	33.1	17.6	3.9
12(火)	麦ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐の中華煮	ぎゅうにゅう 牛もも ぶた にく えび とうふ	しいたけ にんじん にはくさい しょうが にんにく チンゲン サイ たまねぎ	こめ むぎ はるさめ さん おんとう あぶら ごまあ ぶら ごま さとう かたく りこ	838	34.9	23.2	2.8
13(水)	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 キャベツと油揚げの甘酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とうふ とりもも肉	しょうが キャベツ もやし にんじん はくさい ごぼう しいたけ	こめ むぎ さんおんとう さとう じゃがいも こ んにやく あぶら	893	38.9	27.0	3.7
14(木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あ つあげ とうふ たまご	もやし にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが こまつ な しいたけ コーン	こめ むぎ あぶら ごまあ ぶら さとう かたくりこ	756	30.6	21.2	2.0
15(金)	麦ごはん 牛乳 魚(ぎょ) ロック 青菜の変わりおひたし じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう にぎす たま ご かつお節 あぶらあげ わかめ	ごぼう ねぎ にんじん こまつな は くさい もやし しめじ	こめ むぎ かたくりこ あ ぶら さとう じゃがいも	813	36.6	23.1	2.6
18(月)	麦ごはん 牛乳 焼きょうぎ 塩野菜炒め もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく え び もずく とうふ	キャベツ ピーマン もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	682	25.2	15.5	2.6
19(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ちくわ ペーコン	たまねぎ にんじん ピーマン パプリ カ こまつな チンゲンサイ	こめ むぎ はくりきこ か たくりこ あぶら さとう カシューナッツ マカロニ	815	29.1	24.0	2.9
20(水)	わかめごはん 牛乳 オムレツ ツナと青菜の和え物 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご シー チキン さつまあげ	もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごま	687	24.1	16.6	3.3
22(金)	ごはん カレーうどん 牛乳 フロッキーのおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こま つな フロッキー	こめ むぎ うどん あぶら さとう	1002	30.2	19.9	5.4

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

こんだて表の下線のメニューは、9年生のリクエストメニューです!

今月の平均値	832	31.5	22.4	3.2
栄養基準量	820	30	23~27	3.0未満

お待たせしました★ 給食で人気のレシピ公開!

「給食で人気のメニューのレシピが知りたい!」という声にお応えして、
若鶏のごまがらめのレシピを紹介します。

5年~9年生へのアンケートでも不動の人気No. 1をほこるメニューです♪
給食の味を、おうちでもぜひ楽しんでみてください。
また、春休みを利用して、親子クッキングのメニューにするのも楽しそうですね^0^

★そのほかの「みんなに人気のおうちでも食べたいメニュー」★
魚のフライ(6人)、揚げパン(4人)、ピビンバ(3人)、お肉料理も人気でした



魚がニガテな人が多いですが、フライにすると
食べやすいですよ



【材料(5人分)】 鶏もも肉 5切 (一切70gくらい)

- 酒 少々
- 塩(下味) 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油

カラッとさせるには、
米粉を使ってみるのも
オススメ^^

- タレ
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- さとう 大さじ1
- 白いりごま 大さじ1/2

* タレは多めに作っておくと◎

- 【作り方】 ①鶏肉に酒・塩で下味をつけておく
②①に片栗粉をつけて油で揚げる
③たれの材料を火にかけて沸騰させる。
* すこしとろっとするまで煮詰めます。
④揚げた鶏肉にたれとゴマをからめて
できあがり!!