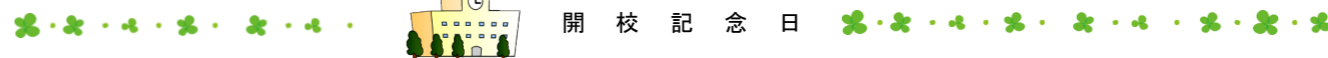


25  
(木)



開校記念日

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
11 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	674	31.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン			
12 (金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	663	25.1
	マーボー丼	小麦ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米 大麦		小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
15 (月)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 にはら にんにく	醤油 日本酒 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦	637	26.7
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	ご飯	牛乳				乳		
16 (火)	カレー南蛮	地粉うどん カレー南蛮	鶏肉	地粉うどん 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草	小麦 小麦	647	28.3
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ				小麦		
17 (水)	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 胡椒 塩 ワイン	乳	616	24.6
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット				小麦		
18 (木)	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	菜種油 砂糖 米油 じゃが芋	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦	648	24.1
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
	子供パン	子供パン				小麦 乳		
19 (金)	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン	小麦	620	24.9
	ブロccoliサラダ			キャベツ ブロccoli 人参 とうもろこし		小麦		
	ごまドレッシング	ごまドレッシング				小麦		
22 (月)	ポークジンジャー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン えのき茸	日本酒 醤油 みりん	小麦	666	26.7
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 みそ 豆腐	じゃが芋 ごま ごま油	白菜キムチ 玉ねぎ ごぼう	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦		
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 ごま油 砂糖	人参 小松菜 筍 木くらげ	醤油 中華だし 塩 胡椒 日本酒	小麦		
23 (火)	牛乳	牛乳				乳	686	23.3
	春巻き		菜種油 春巻き			小麦		
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
24 (水)	ご飯		米			乳	668	27.1
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩焼き		さば			塩		
大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	砂糖 米油	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油		小麦		
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		小麦		

25 (木)	ポークカレー ライス	小麦ご飯 ポークカレー	豚肉 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	小麦 乳	655	25.0
26 (金)	牛乳	牛乳					乳		
30 (火)	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 胡椒 塩 醤油	小麦		
30 (火)	コーンみそ ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 みそ		中華麺 ごま油 米油		小麦	618	28.7
	牛乳	牛乳					乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい		菜種油			小麦		
枝豆サラダ					キャベツ 人参 枝豆		小麦		
中華ドレッシング				中華ドレッシング			小麦		

4月の平均摂取量		650	26.4
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~19%		

## 作ってみよう★給食メニュー ～炒める～

今年度は、毎月いろいろなレシピを紹介していきます。今月のテーマは「炒める」献立です。ぜひご家庭で作ってみてください。

### 「厚揚げと豚肉のピリ辛炒め」(15日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
豚肉	150g	小間切り
日本酒	小さじ2	
厚揚げ	大1枚	1cmの厚さに切る
椎茸	2枚	千切り
人参	1/4本	いちょう切り
にはら	25g	2.5cm幅
にんにく	1片	みじん切り
春雨(乾)	25g	お湯で戻しざく切り
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
トウバンジャン	小さじ1	
テンメンジャン	小さじ1	
スープストック	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	水で溶く
ごま油	小さじ2	
水	100cc	

<作り方>  
※豚肉は日本酒で下味をつけておく。  
※厚揚げは、熱湯をかけて油抜きしておく。

- 鍋に油を熱し、トウバンジャンとにんにくを炒め、香りを出す。
- 肉をほぐし炒め、人参、椎茸を入れ、水を入れる。
- 人参が煮えたら、調味料と厚揚げを入れて炒める。
- 戻した春雨とにはらを入れて炒める。



トウバンジャンは量を調節して、お好みの辛さにしてください。

### 「ポークジンジャー」(22日実施)

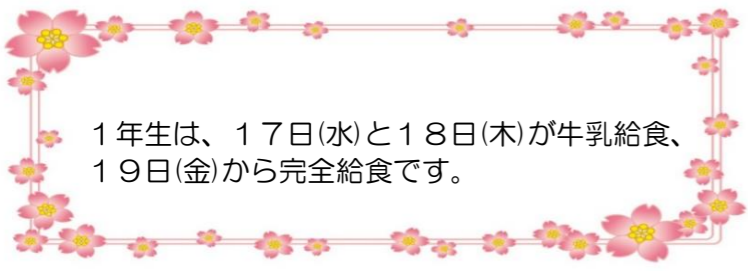
<材料>	4人分	切り方・処理
豚肉	250g	小間切り
生姜	少々	すりおろす
日本酒	大さじ1	
人参	1/4本	短冊切り
玉ねぎ	中1個	くし切り
えのき茸	1/3株	1/2カット
エリンギ	中1本	短冊切り
ピーマン	小1個	細切り
醤油	大さじ2	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
油	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	水で溶く

<作り方>  
※豚肉は生姜と日本酒で下味をつけておく。

- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、エリンギを炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら、えのき茸を加え炒める。
- 人参に火が通ったら調味料を加える。
- ピーマンを加える。
- ピーマンに火が通ったら、水溶性片栗粉を加えて煮る。



給食のポークジンジャーは、色々な野菜が入っています。ご家庭にある野菜を加えても美味しくできます。



1年生は、17日(水)と18日(木)が牛乳給食、19日(金)から完全給食です。

献立表端の○印は、箸を持ってくる日です。使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗いましょう。

