



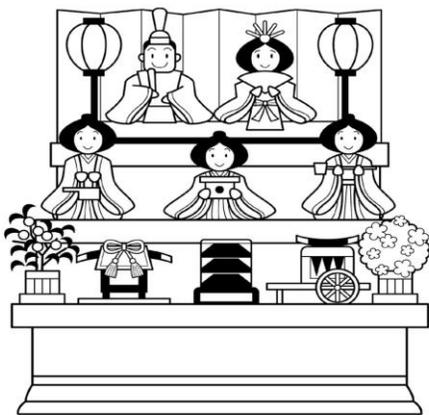
平成30年度

3月 きゅうしょくこんだてひょう

流山市立八木南小学校

はしの日	曜日	こんだて名		おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (中学年)				
		ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (きいろ)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
		ひなまつり									
1	金	じゃこちらしずし	とり肉のごまネーズやき ゆばのすましじる ひなあられ	牛乳 あぶらあげ とり肉 ちりめんじゃこ たまご ゆば とうふ かまぼこ	こめ さとう ごま マヨネーズ あぶら ひなあられ	にんじん れんこん なばな ねぎ にんにく しょうが えのき こまつな	636	30.8	20.2	2.8	
4	月	北海道きょうど料理 むぎごはん	ぶた肉のジギスカンふう いしかりじる ヨーグルト	牛乳 さけ みそ ぶた肉 ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	はくさい ねぎ だいこん にんじん こんにやく しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	623	27.8	13.9	2.5	
5	火	けんちんうどん	だいすとり肉のあまからに いちごマフィン	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいす うすらたまご こんぶ クリーム	うどん あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ ジャム	だいこん にんじん こんにやく ほししいたけ こまつな ねぎ いちご	596	25.7	20.8	2.9	
6	水	てづくりチキンカレー	ひじきとはすのマリネ りんご	牛乳 とり肉 チーズ まぐろ ひじき	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ れんこん キャベツ さやいんげん りんご	660	21.6	20.1	1.9	
7	木	むぎごはん	あげざかなとナッツのいためもの みそワタンスープ	牛乳 たら ベーコン ぶた肉 なたと みそ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ ワタンスープ	たまねぎ しょうが たけのこ ピーマン しめじ にんじん もやし ねぎ ほうれんそう	658	27.5	21.7	2.8	
8	金	ハンバーガー	しろはなまめのポタージュ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 しろはなまめ ベーコン クリーム	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう オレンジ	675	26.5	26.2	3.0	
11	月	シャキシャキそば ごはん	しらたまじる ししゃものフリッター いよかん	牛乳 とり肉 たまご ししゃも	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまもち こむぎこ	にんじん きりほしだいこん えだまめ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん いよかん	606	23.6	17.8	2.1	
12	火	キャラメルあげパン	ブロッコリーのレモンマヨネーズ もちむぎいりトマトスープ	牛乳 ウィンナー だいす ベーコン ぶた肉	パン さとう あぶら マヨネーズ おおむぎ	ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	601	23.1	25.4	2.8	
13	水	そつぎょう・しんきゅうおいわい せきはん	さけとほうれんそうのパイつつみやき なめことだいこんのあかだしじる おいわいゼリー	牛乳 あすき さけ ベーコン みそ とうふ たまご わかめ	こめ もちこめ ごま さとう こむぎこ バター ゼリー	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ なめこ だいこん	737	28.2	25.9	2.7	
							平均値	644	26.1	21.3	2.6
							基準値	660	20.0	22.0	2.5

* 停電や、仕入れの都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
* 牛乳は、毎日つく予定です。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

2月の給食で人気のあった、簡単レシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



給食レシピ



白ごまタンタンうどん

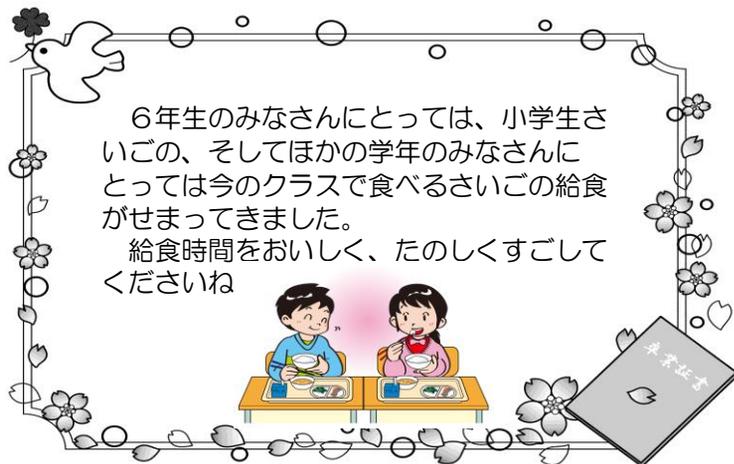
【材料】	水	500ml
うどん	4人分	だし昆布 10cm角程度
とりひき肉	60g	けずり節 10g
たまねぎ	60g	
にんじん	40g	しょうゆ 16g
キャベツ	80g	白みそ 12g
ピーマン	20g	ねりごま 16g
ねぎ	40g	さとう 2g
ちくわ	40g	塩 0.8g
油揚げ	20g	白すりごま 12g

【作り方】

- ①だし昆布と削り節で、だしをとっておく。
- ②玉ねぎはうす切り、にんじん、キャベツ、ピーマンは千切り、ねぎはななめうす切り、ちくわは5ミリ幅の輪切りにする。油揚げは油抜きをしてから、短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、②を加える。全体に油がまわったら、①と調味料を加える。
- ④うどんをゆでて、③に加え、最後にすりごまをふる。



★いつものしょうゆ味とひと味ちがう、和風のうどん。
ごまの風味と、ちくわから出るだしが、おいしさの決め手です。



6年生のみなさんにとっては、小学生さいごの、そしてほかの学年のみなさんにとっては今のクラスで食べるさいごの給食がせまってきました。
給食時間をおいしく、たのしくすごしてくださいね

のり塩ポテト

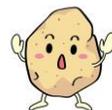
【作り方】

【材料】

じゃがいも	適宜
揚げ油	適宜
青のり	適宜
塩	適宜

- ①じゃがいもは、拍子切りにして水にさらしておく。
- ②じゃがいもの水気を切り、低温でじっくり揚げる。
- ③青のりと塩をまぶす。

★味付けが好評で、残菜ゼロでした！



じゃこのりチーズトースト

【材料】 4人分

食パン	4枚
マーガリン	適宜
ちりめんじゃこ	20g
もみのり	1.2g
ピザチーズ	80g

【作り方】

- ①食パンにマーガリンをぬる。
- ②ちりめんじゃこ、もみのり、チーズを合わせたものを、パンにのせる。

★じゃことチーズの塩気が、食欲をそそります。

