

3月分 予定献立表

日(曜)	ス レ シ ヨ ン ★	献立名			主な食品							栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる			黄 ねつやちからになる			緑 からだのちょうしをととのえる	
1(金)	○	ひなちらし◎ 		ぎんだらのさいきょうやき なのはなあえ◆ さくらもち◎ ひなまつりのメニュー	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぎんだら あずき こんぶ のり みそ	こめ あぶら さとう もちこめ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん こまつな もやし なばな	618 21.9				
4(月)	☆	アロス・ロホ メキシコの料理		わふうランドリーチキン ツナポテトサラダ コーヒーミルクメーク●	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう マヨネーズ	トマト たまねぎ とうもろこし にんにく あかピーマン あおピーマン しょうが きゅうり にんじん	629 29.9				
5(火)	☆	むぎごはん 		しせんどうふ はるさめサラダ デコボン◆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ハム	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり ほうれんそう デコボン	636 27.9				
6(水)	○	みそにこみふううどん★ (じごなうどん) 		たごやき● なめたけあえ 愛知県の郷土料理「みそにこみふううどん」	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ たまご たこ のり みそ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ キャバツ こまつな もやし えのきたけ	580 23.2				
7(木)	☆	ポークカレー (むぎごはん) 		ひじきとツナのマリネ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム りんごソース トマト きゅうり だいこん	651 18.1				
8(金)	☆	フレンチトースト● (メープルシロップ&マーガリン) 		クリスピーチキン● ABCミネストローネ●	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィンナー しらいんげんまめ	しょくパン あぶら さとう マーガリン メープルシロップ こむぎこ じゃがいも こめこ マカロニ	たまねぎ キャバツ にんじん トマト にんにく	672 24.9				
11(月)	○	しんしゅうこわめし★ 		さわらのたつたあげ めったじる★ 長野県の郷土料理「信州こわ飯」、石川県の郷土料理「めったじる」	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ あぶら さつまいも でんぶん さとう	ぜんまい しいたけ にんじん わらび みすな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	648 26.2				
12(火)	☆	ごはん 		とうふとうすらたまごのちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご ツナ かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャバツ きゅうり もやし	641 25.5				
13(水)	☆	きなこあげパン● 		ラビオリのクリームに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ わかめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう こまつな きゅうり とうもろこし	626 20.1				
14(木)	☆	ぎゅうたまどん (むぎごはん) 		せいだのたまじ★ (じゃがいものあげに) フルーツポンチ● 山梨県の郷土料理「せいだのたまじ」	ぎゅうにゅう たまご きゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん ごま いちごゼリー マスカットゼリー サイダー	たまねぎ にんじん しょうが にら りんご みかん いちご	696 23.5				
15(金)	☆	キムチチャーハン● 	いちご ジョア	ほうぎょうざ トックスープ●	いちごジョア ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ トック さとう	はくさいキムチ ねぎ しいたけ キャバツ たまねぎ しょうが こまつな にんじん	594 20.8				
18(月)	☆	カレーパン● 		もちむぎいりやさいスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	まるパン あぶら さとう じゃがいも もちむぎ マカロニ マヨネーズ こむぎこ	あおピーマン たまねぎ にんじん トマト はくさい ほうれんそう たまごたけ キャバツ きゅうり とうもろこし	606 19.8				
19(火)	○	せきはん◎ 		ホキのあますあんかけ のっぺいじる★ セレクトケーキ◎ (チョコ、ミルクリッチ) 新潟県の郷土料理「のっぺいじる」	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ささげ かまぼこ たまご	こめ もちこめ あぶら さといも でんぶん さとう ごま こむぎこ チョコレート	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ こまつな	678 25.5				

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。
 【★今月の郷土料理(中部地方) ◆旬の食材 ◎行事食 ●リクエスト給食】
 ・3月5日(火)、14日(木) 馬宮米部会、12日(火) 原田農園で生産された さいたま市産「こしひかり」を使用します。
 ※一部の児童には、7日(木)は、「みかんゼリー」と伝えています。が、「ぶどうゼリー」に変更しています。
 (9月に提供したものと同じもので、アレルギーはございません。)

「リクエスト給食」

1月の給食週間では、給食委員が児童の皆さんに「好きな給食のメニューや食べてみたい献立」について、アンケートをしました。その結果をもとに、給食委員会で献立の内容や組み合わせなどを検討しました。いろいろな意見を考慮しながら、今月「リクエスト給食」として登場します。おたのしみに!!



給食レシビ

★おいしくて簡単「韓国風肉じゃが」の作り方★ コクのある肉じゃがです。

【材料(4人分)】

- ・じゃがいも 大4こ
- ・たまねぎ 2こ
- ・にんじん 1本
- ・豚肉 400g
- ・しらたき 100g
- ・にら 50g
- ・コチュジャン 小さじ2~3 (お好みで調節)
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2~3
- ・酒 大さじ3
- ・砂糖、みりん 大さじ2
- ・油 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは角切り、たまねぎはし形、にんじんはいちよう切り、しらたきは5cmくらいの長さ、にらは2cmくらいに切る。
- ② なべに油を入れて加熱し、豚肉をよく炒める。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れる。
- ④ 水を具がかぶらないように、少なめに入れる。
- ⑤ 調味料を入れる。
(コチュジャンは、お好みで調整してください。)
- ⑥ にらをいれて、味を調える。