

# 3月分 予定献立表

日(曜)	献立コード	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (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	
3(月)	○	ひなちらし◎ 		こもちししゃものあおさフライ あさりのすましじる さくらもち◎ <b>ひなまつりメニュー</b>	ぎゅうにゅう オージャンキング たまご こもちししゃも あさり わかめ あおさ つみれ あすき のり	こめ あぶら さとう パンこ もちこめ こむぎこ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう だいこん こまつな	642 22.9
4(火)	☆	チョコフレンドトースト◎ 		ラビオリのクリームに はなやさいサラダ <b>6年3組 リクエストメニュー</b>	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しよくパン あぶら さとう チョコレート じゃがいも こむぎこ こめこ マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう フロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ とうもろこし	635 23.0
5(水)	☆	むぎごはん 		とりにくととうふのチリソースに くきわかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ くきわかめ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま こまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ きゅうり	612 26.8
6(木)	○	ジュージー 		さけのちゃんちゃんやき さつまいものみそじる <b>6年1組の児童が考えたメニュー</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ かまぼこ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも バター	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし はくさい ねぎ だいこん	592 29.1
7(金)	☆	ガパオライス (ごはん) 		とりにくのチョルバ ねぎのチヂミ <b>6年5組の児童が考えたメニュー</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン カルバングラッパ しゅういげんまめ	こめ あぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン あかピーマン にんにく セロリー トマト ねぎ パジル	599 27.8
10(月)	☆	のざわなチャーハン★ 		てつカルまんじゅう こまつなとわかめのサラダ ボンデチョコドーナツ <b>長野県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ チョコレート こま こまあぶら	にんじん たまねぎ のざわな汁 キャベツ ねぎ しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	644 18.1
11(火)	○	むぎごはん 		ひきすり(とりにくのすきやき)★ きりほしだいこんとツナのサラダ あじつけのり <b>愛知県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう とりにく とうふ うすらたまご ツナ のり	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき たまねぎ ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん もやし きゅうり	605 31.0
12(水)	○	ほうとうふううどん★ (じこなうどん) 		だいずとござかなのあおりのふうみ いそかあえ <b>山梨県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず にぼし みそ のり	じこなうどん あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし	575 26.8
13(木)	☆	アロス・コン・ボーヨ 	イチゴ ジョア	てづくりアメリカンドッグ ポテトサラダ <b>コロンビアの料理</b>	イチゴジョア とりにく フランクフルト	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン マヨネーズ	にんじん にんにく たまねぎ あおピーマン あかピーマン きゅうり とうもろこし	637 16.7
14(金)	☆	やながわどん (むぎごはん) 		たこやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご たこ のり	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぷん	ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな もやし にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	611 25.4
17(月)	☆	カレーパン 		もちむぎいやさいスープ マカロニサラダ コーヒーミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	まるパン あぶら さとう じゃがいも もちむぎ こむぎこ マカロニ マヨネーズ コーヒーミルメーク	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 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	673 22.3
18(火)	○	たきこみごはん 		さわらのさいきょうやき◆ にくじゃが きよみオレンジ◆ <b>6年3組の児童が考えたメニュー</b>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ しらたき グリンピース きよみオレンジ	631 32.1
19(水)	○	せきはん◎ 		とりにくのからあげ◎ さわにわん★ フルーツゼリーポンチ◎ <b>愛知県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ささげ なまあげ	こめ もちこめ あぶら さとう でんぷん こめこ こま ダイゼリー サイダー	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな りんご みかん いちご	685 26.4

※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】  
 ・7日(金)は、原田農園で生産されたコシヒカリになります。

### 「リクエスト給食」

2学期の「残食を減らそう」キャンペーンでは、たくさんのクラスが協力してくれました。今月も特にがんばってくれたクラスの「リクエストメニュー」を取り入れています。すべてのメニューを希望どおりに取り入れることはできませんでしたが、可能な限り、こどもたちのリクエストに答えていきたいと思ひます。おたのしみに!!

### ★おいしくて簡単「チキンピーンズ」の作り方★

そのまま食べても、パンやバターライスと一緒に食べてもおいしいです。

【材料(4人分)】

- ・だいず(水煮かレトルト) 200g
- ・じゃがいも 大3個
- ・たまねぎ 大2個
- ・にんじん 小1本
- ・とり肉 200g
- ・ベーコン 2~3枚
- ・おろしにんにく 10g(小さじ2)
- ・とけるチーズ 50g
- ・トマトピューレ 150g(トマト缶1缶でも代用できます)
- ・トマトケチャップ 50g(大さじ3くらい)
- ・コンソメ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・赤ワインか酒 大さじ2
- ・食塩、こしょう 適量
- ・油 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは角切り、たまねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、とり肉は、一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② なべに油とにんにくを入れて加熱し、とり肉、ベーコンをよく炒める。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れていためる。
- ④ 臭いがかぶらないように、少なめに水を入れる。
- ⑤ 沸騰したら、トマトピューレを入れ、弱火で煮込む。
- ⑥ じゃがいもが煮えたら、トマトケチャップや他の調味料を入れる。
- ⑦ チーズを入れて、塩、こしょうで味を整える。

