

3月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
給食について、1年間の反省をしよう

越前市南中山小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちようしをとのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しよ糖 (g) *たんすいかぶつ (g)		*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよくえんそうとうりよう (g)	
1	月		チキンピラフ きゅうにゅう いんげんのごまマヨあえ はるやさいのスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ホールコーン さやいんげん こまつな	たまねぎ きゃべつ	こめ じゃがいも	ごま なたねあぶら	631 22.9 20.4 86.5		289 1.5 1.3	
2	火		☆けんさんブランドきゅうしよく(さわら)☆ ごはん きゅうにゅう さわらとやさいのあますあん わかめのみそしる	さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン いら ホールコーン ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら	689 26.8 18.8 99.6		296 1.7 2.2	
3	水		☆けんさんブランドきゅうしよく(わかさぎゅう)☆ ☆はっぴーこんだて☆ ごはん きゅうにゅう わかさぎゅうのすきやき きりほしだいごんのごますあえ	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しらたき はくさい まいたけ たまねぎ きりほしだいごん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	646 28.4 18.6 88.0		419 3.2 1.4	
4	木		☆はっぴー・アイアンこんだて☆ ごはん きゅうにゅう だいすのいそに こまつなのみそしる こんぶつくだに	だいす とりにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん こまつな	いとこんやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		615 25.6 14.8 93.0		402 3.4 2.6	
5	金		☆けんさんブランドきゅうしよく(ふくいサーモン)☆ ごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ ポイルやさい わかめときこのスープ	ふくいサーモン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ しめじ	こめ さとう こむぎこ ばんこ	なたねあぶら	655 27.2 19.2 90.3		354 2.6 1.7	
8	月		☆6年生リクエストきゅうしよくしよつかん あげパン きゅうにゅう さつまいものポターージュ コーン入りドレッシングサラダ アーモンドフィッシュ	とりにく きなこ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん コーン パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ	パン ルウ こむぎこ さつまいも	なたねあぶら バター	696 28.9 26.1 82.2		310 1.9 1.1	
9	火		☆アイアンこんだて☆ ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱりと とんじる	とりにく うすらたまご みそ ぶたにく きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	こんやく はくさい たけのこ たまねぎ いとこんやく しよ糖	こめ じゃがいも さとう		652 29.2 16.1 93.9		332 2.7 2.1	
10	水		★カレーライス きゅうにゅう フルーツサイダー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう えだまめ	にんじん	しよ糖 にんにく りんご たまねぎ みかん もも パイナップル	こめ じゃがいも ルウ カクテルゼリー	なたねあぶら	718 20.5 18.6 113.8		288 2.3 2.0	
11	木		ごはん きゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなのおひたし	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ こんやく はくさい	こめ じゃがいも さとう	ごま	630 24.8 14.0		354 2.6 1.7	
12	金		ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのゆかりあえ たまごキムチのスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん ねぎ	しよ糖 もやし たまねぎ キムチ きりほしだいごん	こめ でんぶん	なたねあぶら	627 26.5 18.2 84.8		281 1.6 1.4	
15	月		☆そつぎょういわいこんだて☆ ピピンパ きゅうにゅう しおこうじいりスープ おいわいデザート	ぶたひきにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ いら	ぜんまい たまねぎ きりほしだいごん にんにく しめじ しよ糖	こめ さとう しおこうじ ゼリー	ごま ごまあぶら なたねあぶら	667 24.1 21.2 91.1		345 2.1 1.9	
16	火		☆はっぴーこんだて☆ ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりそほろに あおなのいそかあえ こうなごつくだに	ちゅうあげ こおりどうふ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう のり こうなご	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ いとこんやく しよ糖 もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	656 29.8 16.3 94.1		302 1.8 1.1	
17	水		★ハヤシライス きゅうにゅう はるキャベツのサラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマトかん トマトピューレー	たまねぎ しめじ にんにく セロリー きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	628 21.4 16.5 96.0		525 2.9 1.7	
18	木		ごはん きゅうにゅう うのはなごもくに さつまじる	おから ぶたにく とりひきにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ しよ糖 しめじ はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	632 24.2 17.7 91.2		347 2.5 1.7	
19	金		ごはん きゅうにゅう さほのしよ糖に きりほしとあおなのごまあえ うちまめじる	さば うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しよ糖 もやし きりほしだいごん しめじ はくさい	こめ さとう	ごま	675 29.7 20.5 88.4		368 3.1 2.7	
22	月		★セルフサンドイッチ きゅうにゅう とうふとベーコンのスープ にぼし	ベーコン きぬこしどうふ ハム	ぎゅうにゅう にぼし チーズ ヨーグルト	にんじん ねぎ ホールコーン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら	663 26.9 26.5 76.9		478 1.9 2.7	
23	火		ごはん きゅうにゅう チャプチェ ミックススープ	ぎゅうにく きぬこしどうふ みそ ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ホールコーン いら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	620 20.7 18.9 89.3		322 1.5 1.04	
24	水		かいかどん きゅうにゅう みそけんちんじる	ぶたにく かまぼこ うすあげ たまご とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ こんやく ごぼう	こめ でんぶん	ごまあぶら	671 32.3 20.5 85.0		377 2.7 2.5	

※こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

お弁当にも使える給食レシピ (鶏肉の唐揚げ) ♪

【基本の唐揚げ(一人分)】

鶏もも肉・・・50g 一口大に切る
酒・・・1g 鶏肉の下味
塩・・・0.1g 鶏肉の下味
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

- 1、鶏肉に酒と塩を揉みこむ。
- 2、片栗粉をつけて、180度の油で揚げる。

【ピーナッツからめ (一人分)】

ピーナッツ(素焼き)・・・2.2g 袋に入れて砕く
砂糖・・・2.5g しよ糖・・・2.5g
酒・・・0.5g 水・・・7g

- 1、鍋に、砂糖・醬油・酒・水を入れ沸騰させる。
- 2、①の火を止め、乾煎りしたピーナッツを加え、唐揚げに絡める。

【レモン煮 (一人分)】

砂糖・・・2.3g
しよ糖・・・3.2g
れもん・・・2.4g しぼり汁を使う
パセリ・・・少々(彩り)

- 1、砂糖としよ糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
- 2、①にレモン汁を加えひと煮立ちさせて火を止める。
- 3、②を唐揚げにさっと混ぜて、彩としてパセリをちらす。

【南蛮漬 (一人分)】

玉ねぎ・・・30g 薄切り 唐辛子・・・少々(好みで)
しよ糖・・・2.5g 砂糖・・・1g
酢・・・3g 水・・・3g

- 1、鍋にしよ糖・砂糖・水を入れ沸騰したら玉ねぎと酢を入れる。
- 2、①が再び沸騰したら火を止め、唐揚げに絡める。唐辛子は好みでまぜる。

【ねぎソースからめ (一人分)】

ねぎ・・・7g 小口切り しよ糖・・・0.3g すりおろす
しよ糖・・・2g 砂糖・・・1g
みりん・・・1.5g 酒・・・1.5g
なたね油・・・0.5g

- 1、鍋にしよ糖のしぼり汁・しよ糖・みりん・酒を入れて火にかける。
- 2、①が沸騰したらねぎを加え、ひと煮立ちさせて火を止め唐揚げに絡める。



ちょうりいん
調理員さんからの
メッセージ

まいにち きゅうしよのこ
毎日、給食を残さずに食べることができましたか？
家でも、給食と同じように何でも食べ、元気な体と丈夫な心を育ててほしいと思います。
そして、自分の目標に向かい、全力で向かえる体づくりのお手伝いになれば嬉しいです。
今年も、一年間、本当にありがとうございました。