

# 3月のよていこんだて



こんげつのもくひょう

1ねんかんの はんせいを しよう

越前市坂口校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの	エネルギー (cal)	カルシウム (mg)		
			★中3リクエストメニュー	けつえきやきんにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる	たんぱく(たん) (たん)	たんすい(たん) (たん)		
1	月		☆けんさんブランドきゅうしよく(わかさうし)☆ ☆はっぴーこんだて☆ ごはん きゅうにゅう わかさうしのすきやき きりほしだいこんのごますあえ	わかさうし 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 まいだけ たまねぎ きりほしだいこん	こめ さとう ごま ごまあぶら	646 28.4 18.6 88.0	419 3.2 1.4
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 わかめとコーンのスープ つぼづけ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン いら	たまねぎ たけのこ ホールコーン だいこん ほししいたけ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	695 25.3 20.3 99.2	270 1.4 1.6
3	水		☆ひなまつりこんだて☆ てまきすし きゅうにゅう おやこじる ひなあられ	ツナ ウィンナー とりにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん きゃべつ ホールコーン たまねぎ	こめ さとう でんぶん あられ	681 25.9 23.5 88.3	313 2.2 2.3
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 みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん こまつな	いとこんにやく 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		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	しょうが もやし たまねぎ はくさいキムチ きりほしだいこん	こめ でんぶん	627 26.5 18.2 84.8	281 1.6 1.4
8	月		☆そつぎょういわいこんだて☆ ★ピラフ きゅうにゅう くだくさんスープ ワインゼリー	やきふた ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな ねぎ グリーンピース	たまねぎ しめじ しょうが ホールコーン	こめ さとう ゼリー	667 24.1 21.2 91.1	345 2.1 1.9
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に きのことあげのみそしる てづくりふりかけ	とりにく ちゅうあげ うすたらまご みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ しいたけ えのき	こめ じゃがいも さとう	629 28.0 16.1 90.9	392 3.3 2.3
10	水	★	★カレーライス きゅうにゅう ビーンズサラダ ふくじんづけ	ふたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが きゃべつ にんにく りんご たまねぎ ホールコーン	こめ じゃがいも ルウ	688 23.6 20.5 99.8	349 2.8 2.7
11	木		☆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 わかめときのこのスープ おいしいケーキ	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 パンこ ケーキ	655 27.2 19.2 90.3	294 1.5 1.3
12	金		チキンカツバーガー きゅうにゅう さつまいものポタージュ にほし	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう にほし	にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ	パン ルウ こむぎこ パンこ さつまいも	696 28.9 26.1 82.2	375 2.3 2.9
15	月	★	ハヤシライス きゅうにゅう きりほしだいこんのサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう 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 きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう ルウ ゼリー	628 21.4 16.5 96.0	310 1.9 1.1
16	火		ごはん きゅうにゅう さばのしょうがに きりほしとあおなのごますあえ 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	しょうが もやし きりほしだいこん しめじ はくさい	こめ さとう	675 29.7 20.5 88.4	368 3.1 2.7
17	水		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 こんぶつくだに	ふたにく うすあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ こんにやく はくさい	こめ じゃがいも さとう	630 24.8 14.0 99.2	354 2.6 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 ふりかけ	おから ふたにく 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 しょうが しめじ はくさい	こめ さとう さつまいも	632 24.2 17.7 91.2	347 2.5 1.7
19	金		☆はっぴー・アイアンこんだて☆ ごはん きゅうにゅう あげのおかかしょうゆいため あおなともやしのごますあえ ふたじる	ちゅうあげ もめんどうふ みそ ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし はくさい	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら	628 27.9 19.3 82.1	462 3.9 2.0
22	月		ごはん きゅうにゅう いわしのカレーあげ ひじきのごしきに とうふのみそしる	いわし うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん ホールコーン	こめ こむぎこ でんぶん さとう	667 26.8 20.8 90.4	392 3.2 1.9
23	火		☆はっぴーこんだて☆ ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりぞほろに 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 こうなご	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ いとこんにやく しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	656 29.8 16.3 94.1	525 2.9 1.7
24	水		かいかどん きゅうにゅう みそけんちんじる	ふたにく 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 こんにやく ごぼう	こめ でんぶん	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 しょうゆ・・・2.5g  
酒・・・0.5g 水・・・7g

- 1、鍋に、砂糖・醤油・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  
しょうゆ・・・3.2g  
れもん・・・2.4g しぼり汁を使う  
パセリ・・・少々(彩り)

- 1、砂糖としょうゆ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)  
しょうゆ・・・2.5g 砂糖・・・1g  
酢・・・3g 水・・・3g

- 1、鍋にしょうゆ・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 しょうが・・・0.3g すりおろす  
しょうゆ・・・2g 砂糖・・・1g みりん・・・1.5g  
酒・・・1.5g なたね油・・・0.5g

- 1、鍋にしょうがのしぼり汁・しょうゆ・砂糖・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。