

[配布用献立表]

2023年 3月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとなる食品		主に体の調子をととのえるもとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
1 水	ちらし寿司 きざみのり	○	手まりふのすまし汁 赤魚の西京焼き ハリハリ漬け□ ひしもち	油あげ, 錦糸玉子, 木綿豆腐, あかうお 米みそ	牛乳, 刻みのり	にんじん, 根みつば	かんぴょう, 干しいたけ, えのきたけ, ゆで干しいたけ, こん, もやし, きゅうり	金芽米, 三温糖, 手まり麩, 上白糖, ひし餅	ごま油, 白いりごま	600	759	kcal
2 木	ココア揚げパン	○	コーンスープ ウイナー入り野菜いため ブロッコリーサラダ	豚もも肉, ウイナー, 五種豆と五穀, ツナレトルト	牛乳	こまつな, にんじん, 赤ピーマン, ブロッコリー	ホールコーン, コーンペースト, たまねぎ, エリンギ, キャベツ	コッパングラニュー糖, 上白糖, じゃがいも	米油, オリーブ油	711	897	kcal
3 金	ご飯	○	ワンタンスープ 凍り豆腐の揚げ煮 茎わかめのサラダ	鶏ひき肉, 凍り豆腐, さつま揚げ	牛乳, 茎わかめ, 揚げちりめん	にんじん, 冷凍いんげん, チンゲンサイ	たまねぎ, はくさい, ねぎ, 干しいたけ, だいこん, ホールコーン	金芽米, ワンタンの皮, てんぷん, 三温糖	米油, ごま油	624	805	kcal
6 月	玄米入りご飯	○	チキンカレー とんかつ ネバーのサラダ	鶏もも肉, 豚肩ロース, かつおぶし	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんご, ピューレ, キャベツ, きゅうり	金芽米, 玄米, じゃがいも, カレールウ, 薄力粉, パン粉	米油	731	929	kcal
7 火	三色そばろごはん	○	具だくさんみそ汁 マカロニサラダ ヨーグルト	油あげ, 凍り豆腐, みそ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, ツナレトルト	牛乳, 焼きのり, ヨーグルト	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん, ねぎ, しめじ, しょうが, えだまめ, ホールコーン, キャベツ	金芽米, しらたき, 三温糖, マカロニ	米油	655	842	kcal
8 水	わかめごはん	○	ABCスープ さきみのレモンソース かみかみサラダ レモンソーダゼリー	ベーコン, 鶏ささみ, ソフトさきいか	牛乳, わかめごはんの素	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, レモン汁, キャベツ, きゅうり, セロリー	金芽米, マカロニ, てんぷん, 三温糖, レモンソーダゼリー	米油	678	842	kcal
9 木	食パン	○	ジュリエヌスープ ポークビーンズ 寒天サラダ いちごジャム	ベーコン, 豚もも肉, 大豆, ロースハム	牛乳, 寒天	にんじん	はくさい, たまねぎ, セロリー, キャベツ, えだまめ, いちごジャム	食パン, じゃがいも, 三温糖	米油	654	830	kcal
10 金	ご飯	○	キムチ鍋 いなだの利休焼き 五目きんぴら	豚もも肉, 焼き豆腐, みそ, いなだ, さつま揚げ	牛乳	にら, にんじん, いんげん	にんにく, はくさい, キムチ漬, はくさい, ねぎ, ごぼう	金芽米, 三温糖, つきこん	米油, 白いりごま	644	838	kcal
13 月	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 菜の花のからしあえ	油あげ, みそ, 絹生揚げ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉	牛乳	菜の花, にんじん	たまねぎ, ねぎ, たまねぎ, しょうが, はくさい, もやし	金芽米, じゃがいも, 三温糖, てんぷん		637	837	kcal
14 火	赤飯・ごま塩	○	お祝いすまし汁 エビカツ ゆかりあえ すだちゼリー□	なると, えびかつ	牛乳	なばな, にんじん	えのきたけ, はくさい, キャベツ, きゅうり	赤飯用α化米, すだちゼリー	米油, 黒いりごま	593	738	kcal
15 水	ご飯	○	こんにゃく麺スープ ピビンパの具 もやしのナムル	豚もも肉, なると, みそ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ水煮, もやし	金芽米, 黄色そうめんこんにゃく, 三温糖	米油, ごま油, 白いりごま	570	838	kcal

食育だより②

おすすめレシピ紹介

給食のない休日はおうちで牛乳を飲もう

「ふわふわ卵とじ」

<材料>作りやすい量(小学4年生 8人分ぐらい)

- ・鶏もも肉 1/2枚(150g)
- ・玉ねぎ 中1個(250g)
- ・干しいたけ 2枚
- ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・卵 2個
- ・にんじん 1/2本(100g)
- ・小切り麩 20g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・干しいたけの戻し汁+水 400cc

麩がだしを吸ってふわふわになります。子どもたちに人気の献立です。

<作り方>

- ①干しいたけをぬるま湯につけて戻す。
- ②小切り麩をぬるま湯につけて戻し、水を絞っておく。(だしを吸わせるので、しっかりしぼります。)
- ③野菜を洗う。
- ④玉ねぎ 1/2のスライス、にんじん いちよう、干しいたけ スライスにする。
- ⑤鶏肉を1.5センチ角に切る。
- ⑥干しいたけの戻し汁に水を加えて400ccにして鍋に入れる。
- ⑦鶏肉、玉ねぎ、にんじん、干しいたけを加え煮る。
- ⑧にんじんがやわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒を加える。
- ⑨麩を加える。
- ⑩沸騰しているところへ溶いた卵を、回し入れ、蓋をして、卵が好みの硬さに固まったらできあがり。

