

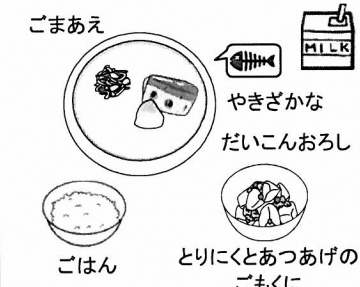
1(火) **ねんがくねんまつ
1, 2年学年末テスト
ねんそつぎょう
3年卒業テスト**



2(水) ごはん		ぎゅうにゅう	
とりにくとあつあげ のごもくに	やきざかな	さば	128 (あ)
とりにく	さけ	さけ	1
あつあげ			
じゃがいも			
にんじん			
いたごんにやく	だいこん	だいこん	25 (み)
むきえだまめ	けずりぶし	けずりぶし	1
ほししいたけ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.3
けずりぶし	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.8
あぶら	みりん	みりん	1
こいくちしょうゆ			
さとう			
みりん			
エネルギー たんぱく質 脂質			
kcal	g	g	
805	38.8	24.9	

3(木) ぎゅうにゅう	
なのはなじる	すしごはん
とうふ	こめ
ちんじまほこ(うめ)	す
にんじん	さとう
えのきたけ	しお
なのはな	
けずりぶし	
だしこんぶ	
うすくちしょうゆ	
こいくちしょうゆ	
しお	
みりん	
とりにくの しおこうじやき	
とりにく	
しおこうじ	
うすくちしょうゆ	
さけ	
みりん	
ひなデザート	
ひなあられ	
795	35.8
22.3	

4(金) コッパン		ぎゅうにゅう	
スープに	きびなごの からあげ	ベーコン	10 (あ)
とりにく	きびなごからあげ	とりにく	20 (あ)
じゃがいも	あげあぶら	じゃがいも	50 (き)
たまねぎ		たまねぎ	30 (み)
キャベツ		キャベツ	25 (み)
にんじん		にんじん	15 (み)
ローズマリー		ローズマリー	0.01
あぶら		あぶら	0.2 (き)
とりがらスープ		とりがらスープ	6
ポークピジョン		ポークピジョン	3
しお		しお	0.2
こしょう		こしょう	0.03
うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	2.3
こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	1
しろワイン		しろワイン	1
チョコマーガリン		チョコマーガリン	14.5 (き)
732	34.5	27.1	

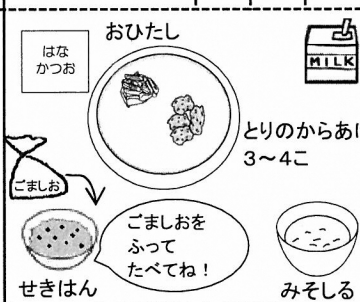
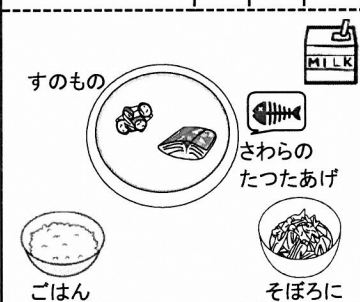
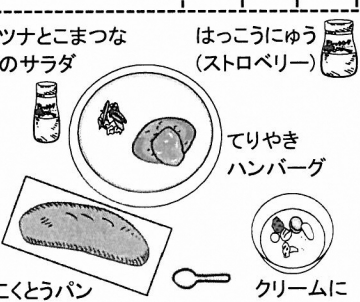
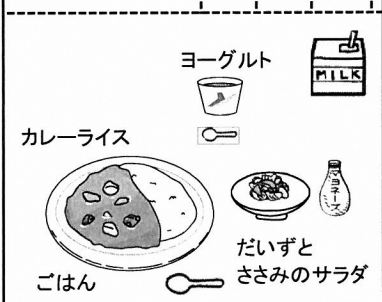
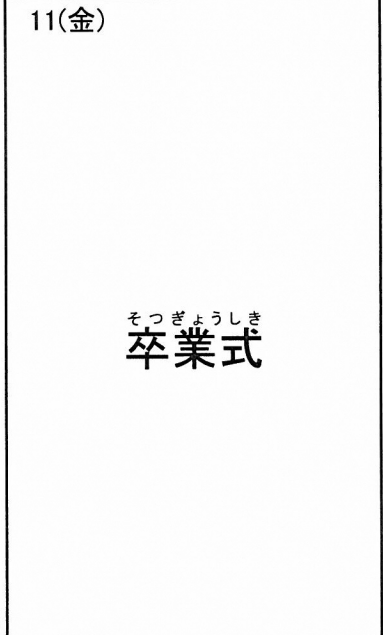


7(月) ごはん		ぎゅうにゅう	
カレーライス	だいずと ささみのサラダ	ヨーグルト	
ぶたにく	ささみフレーク	ヨーグルト	1 (あ)
じゃがいも	だいず		
たまねぎ	きゅうり		
にんじん	にんじん		
グリーンピース	こいくちしょうゆ		
りんごビュレ	さとう		
しょうが	みりん		
とりがらスープ	マヨネーズ クラス11ぼん		
にんにく			
ポークピジョン			
あかワイン			
ウスターソース			
のうこうソース			
こいくちしょうゆ			
トマトケチャップ			
しお			
あぶら			
こめ2カールウ①			
こめ2カールウ②			
でんぶん			
846	31.0	19.5	

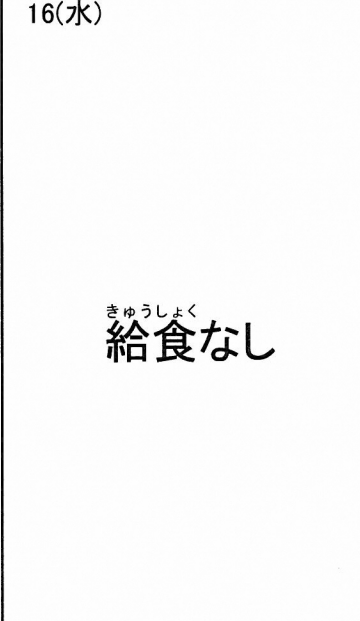
8(火) こくとうパン		はっこうにゅう (ストロベリー)	
クリームに	てりやき ハンバーグ	ツナと こまつなのサラダ	
ベーコン	ハンバーグ	ツナ	10 (あ)
とりにく	こいくちしょうゆ	こまつな	30 (み)
じゃがいも	さとう	ホールコーン	10 (み)
たまねぎ	にんじん	ドレッシング クラス11ぼん	
にんじん	でんぶん	(やさしいつばいわふう)	
むきえだまめ			
とりがらスープ			
ポークピジョン			
ぎゅうにゅう			
こなチーズ			
だっしふんにゅう			
バター			
こむぎこ			
あぶら			
うすくちしょうゆ			
しお			
こしょう			
しろワイン			
806	36.8	25.1	

9(水) ごはん		ぎゅうにゅう	
そばろに	さわらの たつたあげ	すのもの	
ぎゅうミンチ	さわら	ささみフレーク	7 (あ)
ぶたミンチ	しょうが	ほしわかめ	0.2 (あ)
ひらてん	こいくちしょうゆ	きゅうり	20 (み)
じゃがいも	さけ	す	1.6
たまねぎ	さとう	さとう	1 (き)
にんじん	ごまあぶら	うすくちしょうゆ	0.9
むきえだまめ	でんぶん	みりん	0.4
けずりぶし	あげあぶら		
さとう			
みりん			
こいくちしょうゆ			
こしょう			
あぶら			
850	36.9	26.9	

10(木) ぎゅうにゅう	
みそしる	せきはん
とうふ	せきはん
ほしわかめ	ごましお
たまねぎ	くろごま
にんじん	しお
しめじ	
あおねぎ	
けずりぶし	
あかみそ	
しろみそ	
おひたし	
ほうれんそう	
えのきたけ	
けずりぶし	
うすくちしょうゆ	
さとう	
みりん	
はなかつお	
875	34.8
28.9	

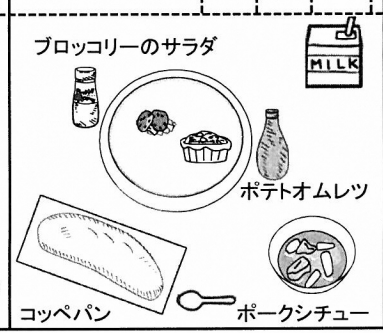
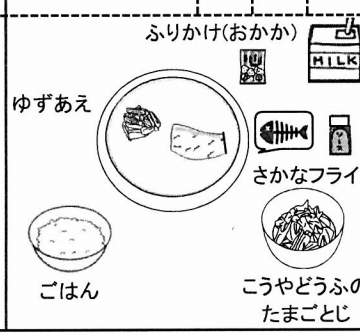
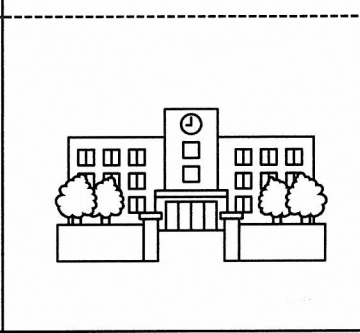
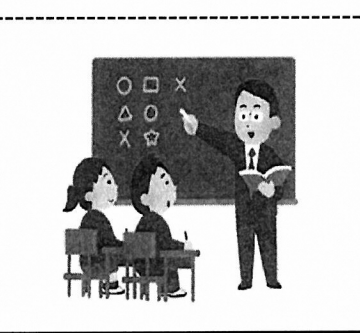
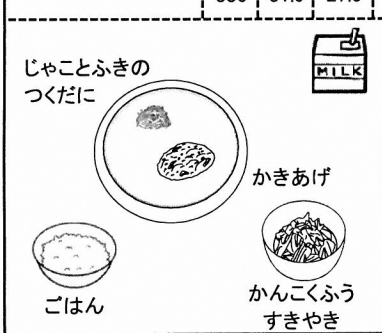


14(月) ごはん		ぎゅうにゅう	
かんこくふう すきやき	かきあげ	じゃことふきの つくだに	
ぶたにく	ウインナ	じゃことふきの つくだに	
とうふ	ひじき	ちりめんじゃこ	5 (あ)
はくさい	さつまいも	ふき	5 (み)
たまねぎ	たまねぎ	さとう	1 (き)
にんじん	こむぎこ	みりん	2
あおねぎ	でんぶん	こいくちしょうゆ	1
しめじ	しお	しろごま	0.3 (き)
いたごんにやく	あげあぶら		
りんごビュレ			
はくさいキムチ			
すりごま			
しょうが			
にんにく			
こいくちしょうゆ			
さとう			
さけ			
あぶら			
886	31.9	27.5	



17(木) ごはん		ぎゅうにゅう	
こうやどうふの たまごどじ	さかなフライ	ゆずあえ	
たまご	さわら	はくさい	20 (み)
とりにく	さけ	ほうれんそう	15 (み)
こうやどうふ	こむぎこ	ゆずかじゅう	0.3 (み)
(サイコロ)	しお	うすくちしょうゆ	1.2
たまねぎ	こしょう	さとう	0.3 (き)
ごまつな	パンこ	みりん	1
にんじん	あげあぶら		
なまししいたけ	のうこうソース クラス11ぼん		
しょうが			
けずりぶし			
さけ			
あぶら			
さとう			
こいくちしょうゆ			
うすくちしょうゆ			
みりん			
ふりかけ			
ふりかけ(おかか)			
865	39.2	30.4	

18(金) コッパン		ぎゅうにゅう	
ポークシチュー	ポテトオムレツ	ブロッコリーの サラダ	
ぶたにく	たまご	ブロッコリー	10 (あ)
じゃがいも	ローズハム	ブロッコリー	20 (み)
たまねぎ	じゃがいも	ホールコーン	10 (み)
にんじん	たまねぎ	ドレッシング クラス11ぼん	
しめじ	グリーンピース	ツナ	10 (あ)
むきえだまめ	あぶら	ポークシチュー	
にんにく	トマトケチャップ クラス11ぼん		
とりがらスープ			
ポークピジョン			
こめ2ハヤシルウ①			
こめ2ハヤシルウ②			
トマトケチャップ			
トマトビュレ			
のうこうソース			
あかワイン			
しお			
こしょう			
でんぶん			
あぶら			
806	37.5	28.2	



21(月)	22(火)	ごはん	きゅうにゅう
しゅんぶん 春分の日	ホイコーロー	しゅうまい	
	どんぶり	しゅうまい 3こ (あ)	
	ぶたにく 30 (あ)	(ポーク)	
	キャベツ 50 (み)		
	たまねぎ 30 (み)	もやしの	
	にんじん 15 (み)	カレーふうみ	
	たけのこ (みず) 10 (み)	もやし 15 (み)	
	にら 2 (み)	きゅうり 8 (み)	
	しょうが 0.5 (み)	うすくちしょうゆ 1.1	
	にんにく 0.3 (み)	さとう 0.8 (き)	
	こいくちしょうゆ 6	す 0.7	
	さとう 2.75 (き)	カレーこ 0.08	
	さけ 0.8	クミン 0.01	
	ごまあぶら 0.3 (き)		
	でんぶん 6 (き)	ミニデザート	
	あげあぶら 3 (き)	ミニゼラー 1こ (き)	
	あぶら 0.2 (き)	(ぶどう)	
	ポークパイオン 5		
	こしょう 0.04		
	あかみそ 2 (あ)		
テンメンジャン 1			
みりん 0.5			
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	821	30.8	20.2
おおざらにごはんをもちつけてぐをかけてたべよう!	ミニデザート (ぶどう)	MILK	
しゅうまい(ポーク)3こ	もやしのカレーふうみ		
ごはん	ホイコーローどんぶり		

がつぶんへいきんさいりょうりょう
【3月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
太子町立太子小学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
3月分 平均栄養量	826	17.1	27.8	440	4.4	302	0.63	0.66	36

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】

赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

令和4年3月 太子町学校給食だより

今月の献立紹介



3日 ひな祭り献立

「菜の花汁」には、「菜の花」を、「ちらしずし」には「ふき」を入れています。旬の野菜を食べて春を感じましょう。



11日 卒業お祝い献立

6年生と中学校3年生の卒業を祝って「赤飯」を食べましょう。人気メニューの「からあげ」や「おひたし」と一緒に味わいましょう。

おうちの方へ

体も大きくなり食欲も増して給食をもちり食べてくれています。苦手な人が多かった野菜もしっかり食べられるようになってきました。よく食べてくれている野菜メニューを紹介いたします。家庭で作りやすいように少しアレンジしています。参考にしてください。

好評の和え物

おひたし

材料
ほうれんそう 180g
えのきたけ 40g
花かつお 適量

調味料
だし汁 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
さとう 小さじ1/2

ゆず和え

材料
はくさい 200g
春菊 80g
ゆず汁 小さじ1

調味料
こいくちしょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
さとう 小さじ1/2

野菜たっぷり! ごはんもりもり! ホイコーロー丼!

材料

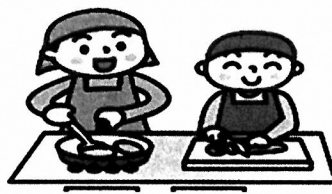
豚肉 200g
キャベツ 1/4玉 (300g)
3cm ざく切り
たまねぎ 1/2個 (200g)
うす切り
たけのこ 100g
いちよう切り
にんじん 1/3本 (100g)
半月切り
にら 3本
4cm 長さに切る
しょうが 1かけら みじん切り
サラダ油 大さじ2

調味料A

しょうが
すりおろし 大さじ1
にんにく
1かけら みじん切り
濃口しょうゆ 大さじ1
さとう 小さじ2
酒 小さじ1
ごま油 小さじ1

調味料B

とりガラまたは
豚骨スープ 100cc
こしょう 少々
赤みそ 大さじ1
テンメンジャン 小さじ1
砂糖 大さじ1と1/3
濃口しょうゆ 大さじ1と1/3
みりん 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2



給食では少し厚めに切った豚肉に下味とでんぶんをつけて油で揚げています。

作り方

- 豚肉に調味料Aをもみ込み、下味をつける。
- 調味料Bの材料を混ぜ合わせておく。
- 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、下味をつけた豚肉を炒める。豚肉の色が変わり、火が通ったら、一度皿に取り出す。
- フライパンを洗い、再び加熱してサラダ油大さじ1を入れ、たけのこ、にんじん、たまねぎを炒め、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。
- 炒めた豚肉とにらを加え、調味料Bを回し入れる。よく混ぜて全体に味がからんだらできあがり。(ごはんにかけるとどんぶりになります。)

給食の和え物の調味料は、だしを加える、加熱して酸味をとばすなどの工夫をしています。

