



Table with 4 columns (1(火) to 4(金)) and 2 rows of menu items and energy values. Includes a box for '磯長小学校 6年生 ハイキング 給食(予定)' with energy values.

Visual menu cards for days 1-4, showing food items like コロッケ, マカロニスープ, ごはん, やきざかな, だしこんおろし, ひなデザート, チョコマーガリン, and スープ.

Table with 4 columns (7(月) to 11(金)) and 2 rows of menu items and energy values. Includes a box for '磯長小学校 6年生 ハイキング 給食(予定)' with energy values.

Visual menu cards for days 7-11, showing food items like カレーライス, ヨーグルト, ツナとこまつなのサラダ, すのもの, おひたし, てづくりオレンジゼリー, ミネストローネ, and ドライカレー.

Table with 4 columns (14(月) to 18(金)) and 2 rows of menu items and energy values. Includes a box for '磯長小学校 6年生 ハイキング 給食(予定)' with energy values.

Visual menu cards for days 14-18, showing food items like じゃことふきのつくだに, ドレッシングサラダ, ごまずあえ, ふりかけ(おかか), ゆずあえ, and さかなフライ. Includes an illustration of two children holding chopsticks.

卒業式

21(月)	22(火)	ごはん	ぎゅうにゅう
しゅんぶん ひ 春分の日	ホイコーロー	しゅうまい	
	どんぶり	しゅうまい 2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)	ぎゅうり 8 (み)	
	しょうが 0.5 (み)	うすちしゅうゆ 1.1	
	にんにく 0.3 (み)	さとう 0.8 (き)	
	こいくちしゅうゆ 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)	ミニデザート	
	でんぶん 6 (き)		
	あげあぶら 3 (き)	ミニゼリー 1こ (き)	
	あぶら 0.2 (き)	(ぶどう)	
	ポークパイオン 5		
	こしゅう 0.04		
	あかみそ 2 (あ)		
テンメンジャン 1			
みりん 0.5			
おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!		ミニデザート (ぶどう)	
おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!		しゅうまい(ポーク)2こ	
おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!		もやしのカレーふうみ	
おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!		ごはん	
おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!		ホイコーローどんぶり	

がっせんへいきんえいようりょう
【3月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
3月分平均栄養量	643	17.3	31.2	397	3.1	233	0.47	0.56	26

※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。

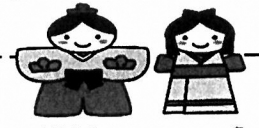
※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

※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りも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
うす口しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
さとう 小さじ1/2

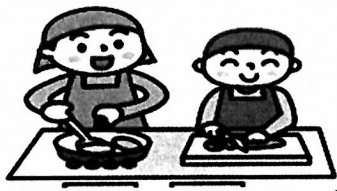
ゆず和え
材料
はくさい 200g
春菊 80g
ゆず汁 小さじ1
調味料
こいくちしょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
さとう 小さじ1/2

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ぷ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。

