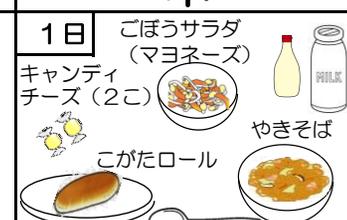
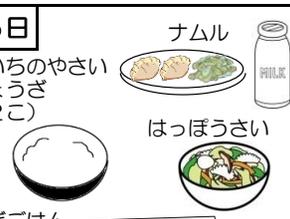
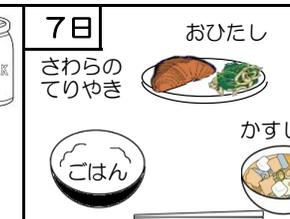
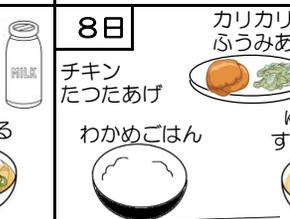
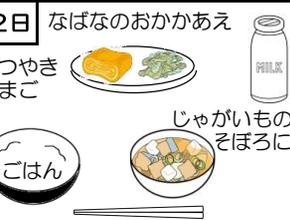
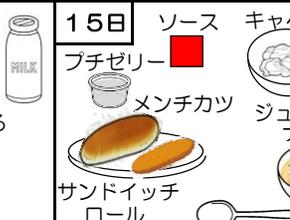


# 平成30年3月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」です。

祖父江町学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金		
こんだてめい あか みどり きいろ	<p>3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、すこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは、「ひな菓子」のひとつで地域によって味や形が異なります。関東地方は、米粒型の【ポン菓子】で、砂糖で甘く味付けしたものです。関西地方は、丸形の【あられ】で、塩やしょうゆで味付けしたものです。</p> <p>東海地方では、関東地方と関西地方の両方のひなあられがあります。</p> 			<p>1日</p> <p>ごぼうサラダ (マヨネーズ)</p> <p>キャンディチーズ (2こ)</p> <p>やきそば</p> <p>こがたロール</p> 	<p>2日</p> <p>ツナ たくあん</p> <p>ひなあられ</p> <p>いかスティック</p> <p>はるのくずし</p> <p>ごはん</p> <p>たまきのり</p> 		
	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし</p> <p>ちくわ あおのり ツナ チーズ</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>ごぼう きゅうり コーン</p> <p>べにしょうが</p> <p>こがたロール やきそばめん</p> <p>マヨネーズ あぶら</p>			<p>ぎゅうにゅう のり かまぼこ</p> <p>ツナ ささみ いかスティック</p> <p>きゅうり もやし たくあん</p> <p>キャベツ えのきたけ はくさい</p> <p>にんじん みつば</p> <p>ごはん あぶら でんぶん</p> <p>さとう ひなあられ</p>			
こんだてめい あか みどり きいろ	<p>5日</p> <p>ナムル</p> <p>あいちのやさい</p> <p>ぎょうざ (2こ)</p> <p>はっほうさい</p> <p>むぎごはん</p> 	<p>6日</p> <p>いろどりサラダ</p> <p>グラタン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>クロスロール</p> 	<p>7日</p> <p>おひたし</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>かすじる</p> <p>ごはん</p> 	<p>8日</p> <p>カリカリうめ</p> <p>ふうみあえ</p> <p>チキン</p> <p>たつたあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ゆばいり</p> <p>すましじる</p> 	<p>9日</p> <p>わかめのちゅうかあえ</p> <p>コーン</p> <p>しゅうまい (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> 		
	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご</p> <p>えび あいちのやさいぎょうざ</p> <p>にんじん しょうが チンゲンサイ</p> <p>たまねぎ はくさい たけのこ</p> <p>きゅうり コーン もやし</p> <p>むぎごはん でんぶん</p> <p>ごまあぶら さとう あぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく チーズ</p> <p>えび ツナ ベーコン</p> <p>たまねぎ はくさい</p> <p>にんじん キャベツ 赤ピーマン</p> <p>きゅうり コーン パセリ</p> <p>加加ロール こむぎこ じゃがいも</p> <p>ドレッシング マカロニ バター</p>	<p>ぎゅうにゅう さわら ぶたにく</p> <p>あぶらあげ みそ</p> <p>しょうが にんじん はくさい</p> <p>だいこん しめじ ねぎ</p> <p>もやし</p> <p>ごはん さとも さとう</p> <p>でんぶん あぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう ゆば とうふ</p> <p>チキンたつたあげ かまぼこ</p> <p>もやし きゅうり うめ</p> <p>だいこん はくさい にんじん</p> <p>えのきたけ みつば</p> <p>わかめごはん あぶら</p> <p>すりごま</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ みそ</p> <p>わかめ コーンしゅうまい ささみ</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ</p> <p>たけのこ にんにく きゅうり</p> <p>キャベツ しょうが</p> <p>ごはん でんぶん ごまあぶら</p> <p>さとう</p>		
こんだてめい あか みどり きいろ	<p>12日</p> <p>なばなのおかかあえ</p> <p>あつやき</p> <p>たまご</p> <p>じゃがいもの</p> <p>そばろに</p> <p>ごはん</p> 	<p>13日</p> <p>きりぼし</p> <p>パンパンジー</p> <p>にくまん</p> <p>みそラーメン</p> <p>ちゅうかめん</p> 	<p>14日</p> <p>ひじきのいために</p> <p>あいちのやさい</p> <p>コロッケ</p> <p>かきたまじる</p> <p>ごはん</p> 	<p>15日</p> <p>ソース</p> <p>キャベツ</p> <p>プチゼリー</p> <p>メンチカツ</p> <p>ジュリエンス</p> <p>スープ</p> <p>サンドイッチ</p> <p>ロール</p> 	<p>16日</p> <p>こがねあえ</p> <p>いわしのうめに</p> <p>かんとうに</p> <p>ごはん</p> 		
	<p>ぎゅうにゅう ぶたミンチ</p> <p>ちくわ あつやきたまご はなかつお</p> <p>たまねぎ にんじん なばな</p> <p>グリーンピース はくさい</p> <p>もやし こんにゃく</p> <p>ごはん さとう じゃがいも</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>みそ にくまん ささみ</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい たけのこ</p> <p>コーン もやし にんにく きゅうり</p> <p>きりぼしだいこん チンゲンサイ</p> <p>ちゅうかめん さとう</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう とりミンチ ひじき</p> <p>はんぺん かまぼこ とうふ たまご</p> <p>グリーンピース ねぎ</p> <p>にんじん コーン</p> <p>えのきたけ ほししいたけ</p> <p>ごはん でんぶん さとう</p> <p>あぶら あいちのやさいコロッケ</p>	<p>ぎゅうにゅう メンチカツ</p> <p>ベーコン</p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん</p> <p>だいこん パセリ</p> <p>サンドイッチロール あぶら</p> <p>じゃがいも プチゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく はんぺん</p> <p>いわしのうめに がんもどき うすらたまご</p> <p>こんにゃく だいこん にんじん</p> <p>いんげん コーン キャベツ</p> <p>もやし ほうれんそう</p> <p>ごはん さとも さとう</p>		
こんだてめい あか みどり きいろ	<p>19日</p> <p>こんぶあえ</p> <p>おろしソースかつ</p> <p>おいわい</p> <p>セレクト</p> <p>デザート</p> <p>はるの</p> <p>おすいもの</p> <p>せきはん</p> <p>ごましお</p> 	<p>20日</p> <p>そつぎょうしき</p> <p>卒業式</p> 		<p>21日</p> <p>しゅんぶん</p> <p>春分の日</p> 		<p>22日</p> <p>てっこつあえ</p> <p>チキン</p> <p>ナゲット (2こ)</p> <p>カレーうどん</p> <p>しらたまうどん</p> 	<p>23日</p> <p>しゅうりょうしき</p> <p>修了式</p>  <p>たくさん食べてくれて ありがとう ございました!</p>
	<p>ぎゅうにゅう こんぶ</p> <p>かつ</p> <p>かまぼこ とうふ</p> <p>キャベツ もやし きゅうり</p> <p>たけのこ えのきたけ にんじん</p> <p>みつば だいこん</p> <p>せきはん デザート</p> <p>くろごま あぶら</p>					<p>ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん</p> <p>あぶらあげ チキンナゲット しらすぼし</p> <p>たまねぎ にんじん もやし ねぎ</p> <p>こまつな もやし キャベツ</p> <p>しらたまうどん ルウ でんぶん</p> <p>あぶら さとう</p>	

## ☆粕汁の作り方☆



### <材料 (4人分)>

豚肉 40g	あぶらあげ 小1枚
ごぼう 1/4本	にんじん 中1/3本
こんにゃく 40g	だいこん 厚さ約2.5cm
さとも 2個	しょうが 少々
★ミックス味噌 大さじ2	★しょうゆ 小さじ1と1/2
★みりん 小さじ1	酒粕 12g

### <作り方>

- ①大根・にんじんはちょう切り、こんにゃくはひょうし切り、しょうがはすりおろす。さともは一口大に切り、あぶらあげは短冊 切り、ごぼうはさがきにする。
- ②だし汁に大根・にんじん・さとも・ごぼうを入れ火にかける。
- ③大根・にんじん・さともがやわらかくなったら、豚肉を入れる。
- ④豚肉に火が通ったら、あぶらあげを入れて★の調味料で味付けする。
- ⑤最後に、溶いた酒粕を入れて完成。

あか：おもにからだをつくるもの

みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの

き：おもにねつやちからのもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。