

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
3(月)		ひな寿司	米 にんじん 砂糖 えび 干しいたけ 鶏肉 たけのこ 砂糖 さやえんどう	705
		厚焼き卵	卵 片栗粉 砂糖 油	
		春のすまし汁	わかめ ねぎ たけのこ かまぼこ 豆腐 こまつな	
		桜餅	もち 小豆 砂糖 桜の葉	
4(火)		世界味めぐり (タイ)	米	730
			豚肉 にんにく ひよこ豆 たまねぎ にんじん たけのこ 油 砂糖 赤ピーマン バジル 卵 にんじん えのきたけ もやし 油 クイッキオ こまつな	
5(水)		春野菜のスパゲティ	スパゲティ えび あさり ベーコン キャベツ たまねぎ にんにく 菜の花 アスパラガス トマト 油	793
		コールスローサラダ	ハム きゅうり キャベツ 白花豆 とうもろこし 砂糖 油	
		ケールとバナナのケーキ	バター 砂糖 卵 バナナ 調理用牛乳 アーモンド 小麦粉 ケール	
6(木)		麦ご飯	米 麦	771
		餃子の油淋鶏ソースかけ	餃子の皮 豚肉 キャベツ たら たまねぎ にんにく ねぎ 片栗粉 しょうが 砂糖 ラー油	
		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし 砂糖 油 ハム	
		鶏肉とえのきのスープ	鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 油	
7(金)		ハニートースト	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ	776
		ポトフ	豚肉 じゃがいも たまねぎ かぶ根 かぶ葉 にんじん キャベツ セロリー 油	
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖	
10(月)		とりごぼうピラフ	米 麦 にんじん 鶏肉 たまねぎ ごぼう マッシュルーム 油 グリンピース	863
		ほきの香草パン粉焼き	ホキ 卵 小麦粉 バジル パン粉	
		パンブキンシチュー	かぼちゃ パセリ 調理用牛乳 油 ベーコン たまねぎ トマト 小麦粉 バター	
11(火)		麦ご飯	米 麦	723
		豆腐の美味ソースかけ	豆腐 米粉 片栗粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖	
		五目きんぴら	じゃがいも 油 豚肉 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖	
		小松菜のみそ汁	わかめ こまつな ねぎ みそ みそ 油揚げ	
12(水)		子供パン	パン	825
		チキンピーズ	鶏肉 ベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが 大豆 さやいんげん 油 トマト	
		ひじきのマリネ	ひじき 砂糖 だいこん きゅうり にんじん 油 ハム	
13(木)		日本味めぐり (宮崎県)	米	719
			鶏肉 米粉 卵 油 砂糖 【外処ソース】 卵 マヨネーズ たまねぎ パセリ	
			切干だいこん 砂糖 わかめ 油 きゅうり まぐろ水煮 砂糖	
14(金) 卒業式の為給食はありません				
17(月)		白飯	米 麦	856
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖	
		荳わかめのチョナムル	荳わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	
18(火)		わかめうどん	地粉うどん 鶏肉 にんじん ねぎ わかめ 砂糖 油揚げ たけのこ	713
		お好み揚げ	にんじん キャベツ ねぎ やまいも いか えび 小麦粉 卵 かつお節 あおりのり 油	
		からし和え	もやし こまつな とうもろこし	
19(水)		焼きカレーパン	コッペパン たまねぎ にんじん 豚肉 小麦粉 油 パン粉	766
		アーモンドサラダ	きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖	
		ABCスープ	ベーコン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ ほうれんそう 油	
				33.0

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
728 29.1

献立紹介

5日 春野菜のスパゲティ・・・春野菜のキャベツ、アスパラガス、菜の花の入ったペペロンチーノ味のスパゲティです。

5日 ケールとバナナのケーキ・・・埼玉産のケールが入ったバナナケーキです。カロテンが豊富です。

12日 小松菜のピスキューパン・・・ピスキューとはカステラの事。小松菜の入ったカステラ生地をパンの上のせて焼きます。

19日 焼きカレーパン・・・自家製のカレーパンを揚げないでオーブンで焼きます。



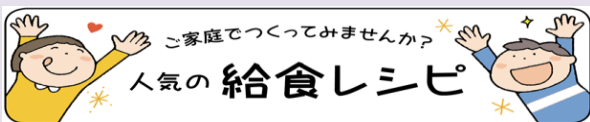
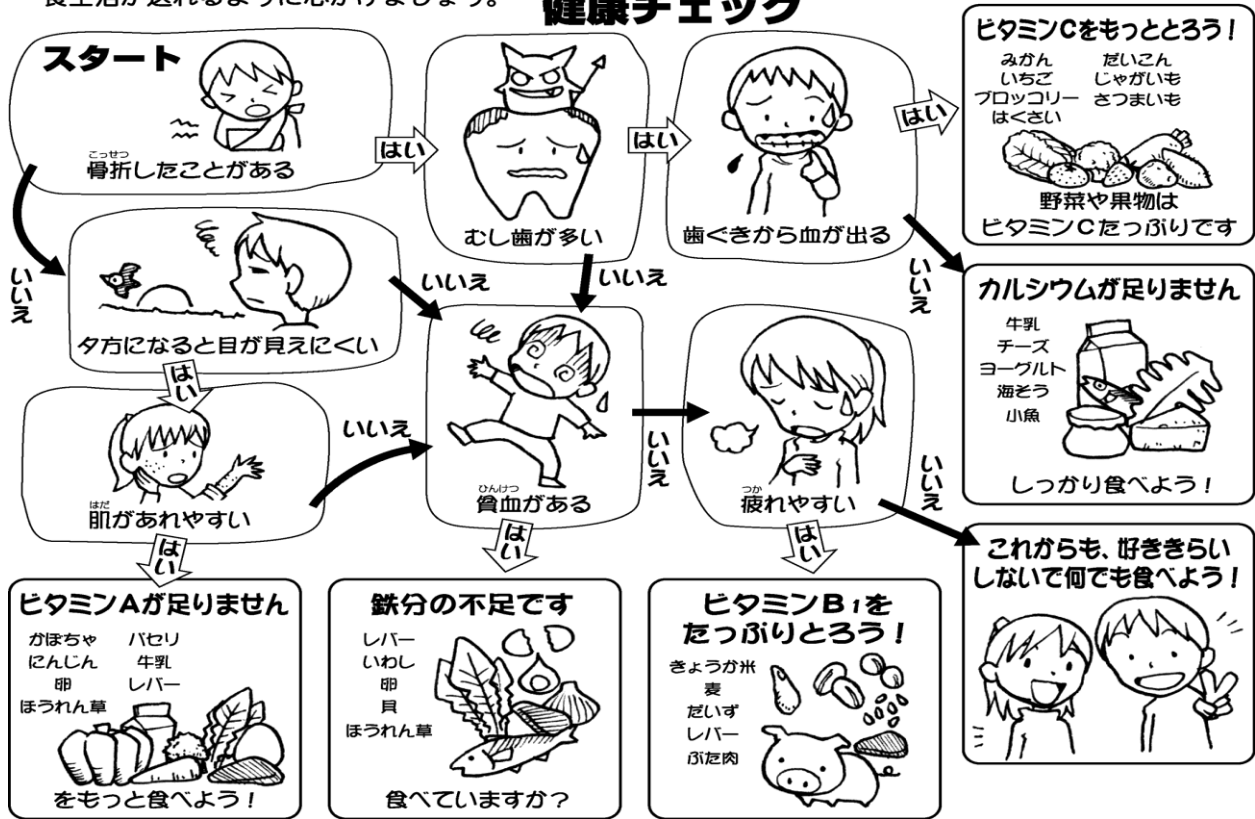
日ごとふくらみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。次のステージに向かって羽ばたく準備をするときでもあります。新年度に向けて、自分の食生活を振り返ってみましょう。

1年間を振り返って食生活を見直そう

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活を振り返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

健康チェック



好評メニュー

ユーリンチー

餃子の油淋鶏ソースかけ

【材料 4人分】

- 大きめの餃子 12個
- 根深ねぎ 20g
- にんにく ひとかけ
- しょうが ひとかけ
- しょうゆ 大さじ1
- 三温糖 大さじ1
- 酢 大さじ1/2

【作り方】

- 1 にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- 2 しょうゆ、三温糖、酢を混ぜ合わせ、1と一緒にねぎに火が通る程度に加熱します。
- 3 餃子は蒸して2のタレをかけます。

※タレも餃子も電子レンジで作ってもいいです。

