

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)
7(水)		白飯	米	632
		千草焼き	ほうれんそう たまねぎ 鶏肉 にんじん 油 砂糖 卵	27.5
		おひたし 豚汁	こまつな もやし キャベツ 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ	
8(木)		日本味めぐり (新潟県)	米 もち米 大正金時豆	753
			ぶり照焼漬 こまつな もやし ごま 砂糖	30.7
			さといも にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく 鶏肉 かまぼこ ほたて 油 片栗粉 笹団子	
9(金)		春野菜のクリームスパゲティ	スパゲティ えび キャベツ ベーコン たまねぎ にんじん アスパラガス たけのこ ビーマン チーズ バター 白花豆 調理用牛乳	808
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖	31.2
		ブルーベリーケーキ	調理用牛乳 砂糖 卵 バター ブルーベリー ホットケーキミックス	
※2年生は管弦楽教室の為、給食はありません。				
12(月)		カレーピラフ	米 ウインナー あさり たまねぎ にんじん とうもろこし 油 グリンピース	805
		たらのレモン風味	たら 片栗粉 油 砂糖 レモン	33.8
		豆乳グリーンポタージュ	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 白花豆 とうもろこし 豆乳 油	
13(火)		白飯	米	661
		かむかむふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ごま 砂糖 大豆	27.5
		肉じゃが 春キャベツと桜えびのおひたし	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 油 油麩 砂糖 ほうれんそう キャベツ もやし 桜えび	
14(水)		(地粉うどん)	地粉うどん	728
		山菜うどん	鶏肉 にんじん しめじ 山菜 なた ほうれんそう ねぎ わかめ かつお節	30.9
		二色てんぷら(竹輪・さつまいも) 小松菜のわさび和え	竹輪 さつまいも せん茶 抹茶 小麦粉 卵 油 ごま こまつな もやし キャベツ わさび	
15(木)		いちごのマーブル食パン	マーブル食パン	825
		ポテトのミートソース和え	じゃがいも 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく 油 ピルーン トマト	33.7
		ひじきのマリネ	ひじき ハム だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖	
16(金)		白飯	米	680
		四川豆腐	豚肉 にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 豆腐 青ピーマン 油 砂糖 片栗粉	32.3
		ナムル	もやし こまつな 油 砂糖	
21(水)		わかめご飯	米 麦 油 わかめ	690
		かつおの新玉ソースかけ	かつお 片栗粉 油 砂糖 にんにく たまねぎ こねぎ	33.4
		香り漬け あさりのみそ汁	きゅうり キャベツ しょうが しめじ だいこん にんじん あさり こまつな ねぎ みそ	
22(木)		(白ご飯)	米	740
		ソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん しゅんぎく 油 さやいんげん 砂糖 片栗粉	34.0
		中華風きゅうり 沢煮碗	きゅうり 砂糖 にんにく しょうが 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 片栗粉	
23(金)		白飯	米	696
		いかのオーロラソースかけ	いか 片栗粉 油 砂糖 トマトケチャップ	27.9
		パリパリ海藻サラダ ためき汁	海藻 だいこん きゅうり とうもろこし ワンタン 油 砂糖 だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油 みそ	
26(月)		(ホット中華めん)	中華めん	836
		みそラーメン	にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし とうもろこし ねぎ たら 油 みそ	29.1
		ナッツ入り塩バター大学いも 茎わかめのチオナムル	さつまいも 油 砂糖 バター アーモンド 茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	
27(火)		白飯	米	826
		ジャージャー生揚げ	生揚げ 油 みそ にんにく しょうが 豚肉 砂糖 たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ 片栗粉	32.2
		切干し大根のサラダ 美生柑	切干だいこん 砂糖 わかめ きゅうり まぐろ水煮 油 砂糖 美生柑	
28(水)		世界味めぐり (スペイン)	米 油 いか えび 油 鶏肉 たまねぎ あさり 青ピーマン 赤ピーマン にんにく トマト	683
			卵 じゃがいも ウインナー たまねぎ マッシュルーム にんにく 油 チーズ	35.6
			鶏肉 にんにく にんじん たまねぎ 卵 油 パン粉	
29(木)		(麦ご飯)	米	790
		ごぼう入りドライカレー	にんにく しょうが 豚肉 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう 干ぶどう 大豆 トマト	36.4
		きびなごのサクサク揚げ アーモンドサラダ	きびなご 小麦粉 油 きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖	
30(金)		二食揚げパン(シナモン きな粉)	子供パン 油 シナモン 砂糖 きなこ	795
		豆とウインナーのトマト煮 さわやかサラダ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 ひよこ豆 にんにく マッシュルーム 油 砂糖 トマト キャベツ きゅうり なつみかん缶 油 砂糖	24.4

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。

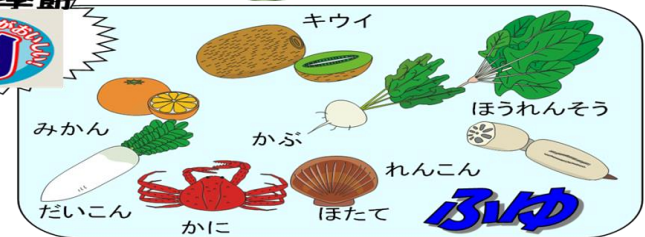
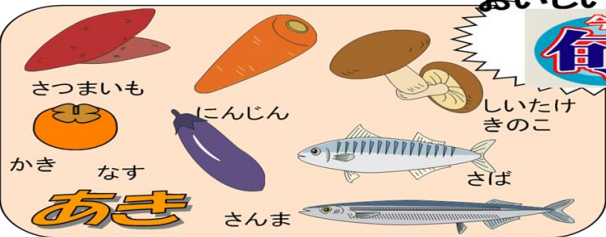


エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
738 30.9

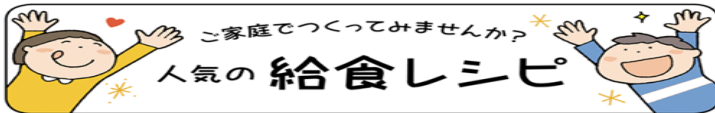
献立紹介

- 9日 春野菜のクリームスパゲティ・・・春野菜（春キャベツ、たけのこ、アスパラガス、グリーンピース）が入ったスパゲティです。
 9日 ブルーベリーケーキ・・・埼玉産（狭山市）のブルーベリーソースの模様がかわいいケーキです。
 12日 たらのレモン風味・・・たらの唐揚げにレモン汁としょうゆ、砂糖で作ったさっぱりソースをかけます。
 12日 豆乳グリーンポタージュ・・・グリーンピースのおいしい季節です。豆乳で作ったポタージュにグリーンピースを入れました。
 13日 かむかむふりかけ・・・かつお節、ちりめんじゃこ、ごま、塩昆布が入ったふりかけです。よく噛んでたべましょう。
 21日 かつおの新玉ソースかけ・・・旬のかつおを揚げで、新玉ねぎの特製ソースをかけたものです。
 22日 ソイ丼・・・大豆とひき肉のそぼろ丼です。カレー粉と春菊が隠し味です。
 26日 ナッツ入り塩バター大学いも・・・大学いものしょうゆの代わりに塩とバターで味付けします。人気メニューです。
 27日 ジャージャー生揚げ・・・ジャージャー麺の肉みそを生揚げと和えたものです。ピリっとしてご飯がすすみます。

たべもものおいしい時期「旬」を知ろう



おいしい季節「旬」



旬の食材を使った給食を紹介します

春野菜のパスタ

【材料】	切り方	4人分
スパゲッティ		280 g
むきえび	(ポイル)	50 g
あさりむき身	(解凍汁ごと)	40 g
ベーコン		15 g
キャベツ	(3cm色紙)	190 g
たまねぎ	(スライス)	80 g
にんにく	(みじん切り)	1 かけ
菜の花	(3cmにカット)	40 g
アスパラガス	(斜め切り)	20 g
セミドライトマト		30 g
食塩		5 g
白こしょう		少々
チリパウダー		少々
オリーブ油		大さじ1 杯

- 【作り方】
- ①オリーブオイルとにんにくをフライパンで入温める。
 - ②玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。
 - ③調味料とあさりとえびを入れる。
 - ④キャベツ、ドライトマトを入れ具を作っておく。
 - ⑤アスパラガスと菜の花はゆでておく。
 - ⑥別鍋でスパゲティをゆで、④と⑤を入れる。



旬のあさり、菜の花、アスパラガス、新たまねぎ、新キャベツの旨甘味とあさりの旨味がマッチしています。

かつおの新玉ソースかけ

【材料】	切り方	4人分
かつお60 g	(切り身)	4 切れ
片栗粉		適量
揚げ油		適量
きび糖		大さじ1 杯
清酒		5 g
穀物酢		大さじ1 杯
しょうゆ		大さじ1 杯
水		大さじ1 杯
にんにく	(する)	1
たまねぎ	(1/2薄切り)	100 g
こねぎ	(小口切り)	10 g

- 【作り方】
- ①魚は片栗粉をまぶしておく。
 - ②170度の油で揚げる。
 - ③調味料を煮立て、にんにく、たまねぎ、こねぎを入れてソースをつくる。
 - ④かつおを皿に並べ、タレをかける。

21日の給食にです。新玉ソースは生のかつおのお刺身でも合いますのでご利用ください。



ホームページをご覧ください

- ホームページにはその他に
 ・給食のおすすめレシピ
 ・世界めぐり
 ・郷土料理があります。

下記の二次元コードから見る
 ことができます。

