

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(木)		白飯	米	742
		いかのオーロラソースかけ	いか 油 片栗粉 砂糖	
		豚汁	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 豚肉	
8(金)		白飯	米	813
		生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 砂糖 豚肉 にんじん たけのこ たまねぎ 油 みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉	
		梅おほかた和え	キャベツ きゅうり かつお節 梅びしお 砂糖	
11(月)		白飯	米	760
		ヘルシーハンバーグ	豆腐 豚肉 たまねぎ 油 パン粉 卵 調理用牛乳 チーズ トマト たまねぎ にんにく アップルソース	
		ポテトサラダ	じゃがいも たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ 砂糖	
12(火)		たけのこ汁	だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油 みそ	298
		二色揚げパン(抹茶 ココア)	子供パン 油 抹茶 砂糖 ココア アーモンド 砂糖	
		肉団子のスープ	鶏肉 たまねぎ 卵 しょうが 片栗粉 豆腐 にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ しめじ	
13(水)		ひじきのマリネ	ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖	700
		(地粉うどん)	地粉うどん	
		肉うどん	豚肉 砂糖 たまねぎ にんじん 油揚げ なたと ねぎ	
14(木)		チーズ入りもち	じゃがいも 片栗粉 調理用牛乳 砂糖 チーズ 油	299
		ごま酢和え	ごまつな もやし ごま 砂糖	
		コーンピラフ	米 マーガリン ベーコン 鶏肉 にんじん たもぎたけ とうもろこし 青ピーマン たまねぎ	
15(金)		県産卵のココット	卵 豚肉 たまねぎ にんじん 油 マッシュルーム ハヤシルウ パセリ	791
		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	
		(麦ご飯)	米 麦	
18(月)		ソイ丼	献立の食材料	789
		中華風きゅうり	きゅうり 砂糖 にんにく しょうが 唐辛子	
		せんべい汁	豚肉 ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん ねぎ 南部せんべい 油	
19(火)		白飯	米	731
		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 砂糖 唐辛子 片栗粉	
		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油	
20(水)		世界味めぐり (スペイン)	米 油 いか えび 鶏肉 たまねぎ あさり にんにく トマト 青ピーマン 赤ピーマン	726
		卵	卵 じゃがいも ウィンナー たまねぎ マッシュルーム にんにく 油 チーズ	
		鶏肉	鶏肉 にんにく にんじん たまねぎ 卵 油 パン粉	
21(木)		白飯	米	378
		かつおの新玉ソースかけ	かつお 油 砂糖 にんにく たまねぎ こねぎ 片栗粉	
		磯香和え	ごまつな もやし のり	
22(金)		沢煮椀	豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 片栗粉 生揚げ こんにゃく 油	719
		はちみつレモントースト	山型食パン マーガリン はちみつ レモン 砂糖	
		チキンピーズ	ベーコン 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 白いんげん豆 グリンピース 油 トマト 砂糖	
23(土)		ごまつなとわかめのサラダ	ごまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖	716
		白飯	米	
		かむかむふりかけ	米	
24(日)		肉じゃが	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	689
		おひたし	ごまつな もやし キャベツ	
		白飯	米	
25(月)		お魚カツ	まぐろ 小麦粉 パン粉 油	748
		ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 砂糖	
		ごまキムチ	豆腐 ねぎ ほうれんそう 豚肉 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも こんにゃく はくさいキムチ ごま みそ	
26(火)		(ホット中華めん)	中華めん	258
		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 みそ 油 唐辛子	
		ナッツ入り塩バター大学いも	さつまいも 油 砂糖 バター アーモンド	
27(水)		荻わかめのチヨナムル	いか 油 片栗粉 砂糖	312
		白飯	米	
		日本味めぐり (静岡県)	昆布茶	
28(木)		鶏肉	鶏肉 にんじん だいこん こんにゃく 黒はんぺん じゃがいも 昆布 うずら卵 砂糖	676
		ほうれんそう	ほうれんそう キャベツ もやし 桜えび	
		抹茶プリン	抹茶プリンの素 調理用牛乳	
29(金)		ツイストパン	ツイストパン	283
		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 トマト ハヤシルウ プルーン	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく きゅうり もやし ねぎ にんにく 油	
30(土)		(麦ご飯)	米 麦	712
		ごぼう入りドライカレー	海藻 だいこん きゅうり とうもろこし ワンタン 油 砂糖	
		きびなごのサクサク揚げ	きびなご 油 片栗粉 小麦粉 みそ しょうが	
31(日)		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 0	282
		白飯	米	
		ごぼう入りドライカレー	海藻 だいこん きゅうり とうもろこし ワンタン 油 砂糖	

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。



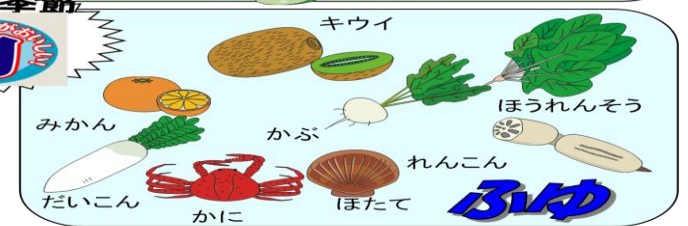
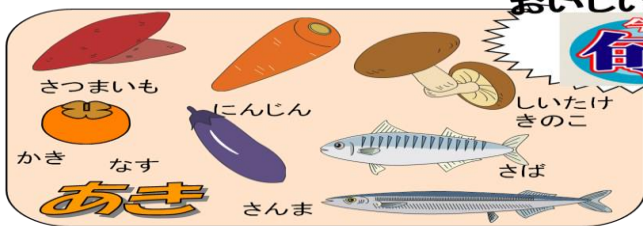
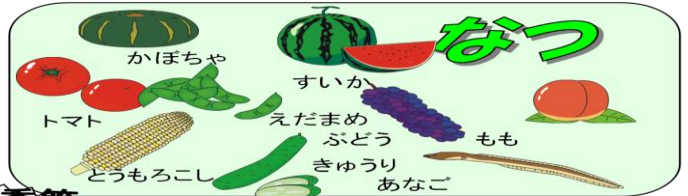
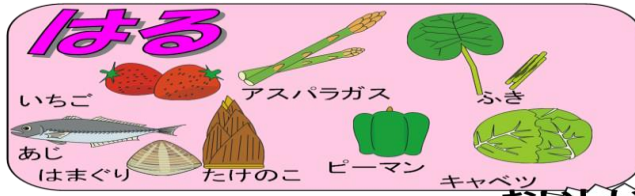
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
753 31.3

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。

献立紹介

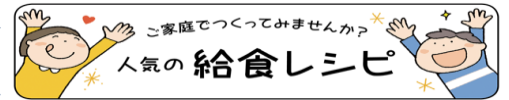
- 11日 ヘルシーハンバーグ・・・豆腐がたっぷり入った手作りのハンバーグに、たまねぎとりんごで作ったソースをかけます。
 14日 県産卵のココット・・・埼玉県産の卵をミートソースの上のせて焼きます。
 14日 豆乳グリーンポタージュ・・・グリーンピースのおいしい季節です。豆乳で作ったポタージュにグリーンピースを入れました。
 20日 かつおの新玉ソースかけ・・・旬のかつおを揚げで、新玉ねぎの特製ソースをかけたものです。
 22日 かむかむふりかけ・・・かつお節、ちりめんじゃこ、ごま、塩昆布が入ったふりかけです。よく噛んでたべましょう。
 26日 ナッツ入り塩バター大学いも・・・大学いものしょ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。

たべもののおいしい時期「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。



かつおの新玉ソースかけ



【材料】

かつお60g
片栗粉
揚げ油
きび糖
清酒
穀物酢
しょうゆ
水
にんにく
たまねぎ
こねぎ

切り方 4人分
(切り身) 4切れ
適量
適量
大匙1杯
5g
大匙1杯
大匙1杯
大匙1杯
(する) 1
(1/2薄切り) 100g
(小口切り) 10g

【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。

20日の給食に
できます。



ごぼうのドライカレー



【材料】

にんにく
しょうが
豚肉(挽)
カレー粉
食塩
白こしょう
植物油
にんじん
ピーマン
ごぼう
大豆ミート(ミンチ)
トマトカット(缶)
コンソメ
ウスターソース
カレー粉
デミグラスソース
カレールー
溶き水

切り方 4人分
(みじん) ひと片g
(みじん) ひと片
45g
5g
2g
少々
大さじ1
(みじん) 80g
(荒みじん) 40g
(みじん) 60g
16g
20g
小さじ1強
小さじ1
小さじ1/2
40g
20g
20g

【作り方】

- ①油でにんにく、しょうがを香りよく炒める。
- ②豚肉を加え、カレー粉、塩、こしょうを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ごぼうを入れて良く炒める。
- ④たまねぎ、にんじん、ピーマン、を加えさらに炒める。
- ⑤調味料、香辛料、トマトを加えて仕上げる。

29日の給食に
できます。

新ごぼうの旬は、おおそ4~6月頃です。
 新ごぼうは、普通のごぼうに比べて次のような特徴があります
 ・アクが少なく、香りがやさしい
 ・繊維がやわらかくて火の通りが早い
 ・皮が薄いので、たわして洗うだけで皮ごと食べやすい
 その分、香りやコクは冬ごぼうより軽めで、上品な風味があります。

