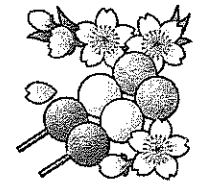




ねん
2022年

がつこんだてひょう
4月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (小学校)



月

火

水

木

金

<p>11 ぎゅうにゆう いちごゼリー ごはん ゆばのすましじる ぶたにくのしせんふうみ</p>	<p>12 ぎゅうにゆう コッペパン ミネストローネ ごぼうサラダ</p>	<p>13 ぎゅうにゆう えんどうごはん けんちんじる とりにくのかからあげ</p>	<p>14 ぎゅうにゆう あじつけのり ごはん だんごじる さわらのきのめみそやき</p>	<p>15 ぎゅうにゆう キムチチャーハン チンゲンサイのスープ はるまき</p>
<p>新しいクラスでの給食のスタートです。しっかり手洗い、消毒をして、黙食で食べましましょう。</p>	<p>給食のコッペパンは、西播磨地方でとれた兵庫県産の小麦粉を使って、パン屋さんで焼いてもらっています。</p>	<p>えんどう豆には、さやを食べる絹さや、若い実を食べるえんどう豆があります。スイトピーのような花が咲きます。</p>	<p>鯖は、魚偏に「春」と書きます。鯖に木の芽と白味噌を混ぜたものをのせて、給食室のオーブンで焼きます。</p>	<p>チンゲンサイは白菜の仲間の野菜です。中国野菜の一つであくがなく、炒め物にもスープにも使いやすい野菜です。</p>
<p>18 ぎゅうにゆう わかめごはん ぶたじる コロッケ</p>	<p>19 ぎゅうにゆう ミニコッペパン ミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ</p>	<p>20 ぎゅうにゆう むぎごはん ぶたどん たまねぎとわかめのみそしる</p>	<p>21 ぎゅうにゆう ごはん にくじゃが えのきのおかかあえ</p>	<p>22 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる さけのからあげ</p>
<p>1年生の給食がはじまります。今日は、給食で人気の献立にしました。おはしを上手にを使って食べましましょう。</p>	<p>明石はキャベツの産地です。季節に合わせた味の良い10種類のキャベツをリレー栽培しているそうです。</p>	<p>ぶたどんは北海道の郷土料理です。甘辛い味つけの具は、小皿にもりつけます。各自ごはんといっしょに食べましましょう。</p>	<p>えのきのおかか和えは、ゆでたえのきたけとかつおぶしを和えて、薄口しょうゆで味つけしています。</p>	<p>給食のすまし汁は、こんぶとかつお節でだしをとっています。具の小松菜やにんじんのおいしさをひき出します。</p>
<p>25 ぎゅうにゆう むぎごはん いわしのかばやき キャベツのみそしる</p>	<p>26 ぎゅうにゆう ゆかりごはん うおそうめんじる ぶたにくのしぐれに</p>	<p>27 ぎゅうにゆう ごはん やまとに はるさめサラダ</p>	<p>28 ぎゅうにゆう ごはん ちゅうかスープ チキンカツ</p>	<p>29 みかんジュース かしわもち むぎごはん カレー キャベツのサラダ</p>
<p>いわしの蒲焼きは、小皿に盛り付けます。小骨に気をつけて、よくかんで食べましましょう。</p>	<p>魚そうめんは、かまぼこの材料と同じ、魚のすり身をめんのように細長くしたものです。具をよく混ぜて配食しましょう。</p>	<p>大和煮には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は、大豆から作る豆腐を冷凍し乾燥させて作られる保存食です。</p>	<p>にはには、カロテンや食物繊維、ミネラルがたくさん含まれています。春が旬の野菜です。</p>	<p>カレーライス、平皿に麦ごはん、ルウは大きなおかず碗に盛り付けます。麦ごはんとルウを調整して食べてくださいね。</p>

はる 春キャベツのおいしい季節ですね。

「豚肉の四川風味」 2人分

〈材料〉	豆板醤	0.6g
豚肉	しょうゆ(濃)	大さじ1
キャベツ	三温糖	大さじ1
にんじん	みりん	小さじ1
たまねぎ	料理酒	小さじ1
にんにく	みそ	1g

〈作り方〉

- ① 豚肉は、一口大に切る。キャベツは、色紙切り、にんじんは、いちよう切り、たまねぎは、くし切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ② 調味料は、よく混ぜておく。
- ③ フライパンに、分量外の油をひき、にんにくと豚肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒め、火が通ったらキャベツを加えて炒めて、仕上げに②の調味料を加えて味を調える。

がつへいきんえいようが
4月平均栄養価

エネルギー	614Kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	18.9g
カルシウム	276mg
食塩相当量	2.1g

