

令和4年 3月 こんだてひょう すてっぷセンター 給食



	1日(火) 16日(水)	2日(水) 17日(木)	3日(木) 18日(金)	4日(金) 22日(火)	7日(月) 23日(水)	8日(火) 28日(月)
献立	御飯 鮭の塩こうじ焼き にんじんとひじきの炒め物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物(りんご)	レーズンパン 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ほうれん草とえのきのごま和え ウインナーとキャベツのコンソメスープ 普・粗・押; ミルクスティック、ペ・管; ゼリー飲料(もも)	御飯 鶏の竜田揚げ 小松菜の磯あえ 豆腐のすまし汁 バウムクーヘン	スパゲッティーミートソース(上新粉) だいこんのツナ煮 きゃべつとコーンのコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	御飯 めだいのフライ(卵、小麦不使用) 切り干しだいこんの煮物 おつゆふとじゃがいものみそ汁 普・粗・押; カルシウムウエハース、ペ・管; ゼリー飲料(りんご)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物(バナナ)
材料	<u>精白米</u> アランティックサーモン 塩こうじ きゅうり こいくちしょうゆ にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 サラダ油 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ みずな りんご	NEGLEZONブランド 豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ サラダ油 ほうれんそう えのきたけ にんじん いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ パセリ ミルクスティック ゼリー飲料(もも)	<u>精白米</u> 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 にんじん <u>こまつな</u> 緑豆もやし きざみのり こいくちしょうゆ 上白糖 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ たまねぎ かいわれ Ca入りバウムクーヘン らくらくホイップ <u>いちご</u>	スパゲッティー オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 キャベツ 冷凍コーン 水 ソフール(ストロベリー)	<u>精白米</u> めだい 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 きゅうり こいくちしょうゆ 切り干しだいこん にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> だし じゃがいも おつゆふ かいわれ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(りんご)	<u>精白米</u> 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが にんじん はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし 油揚げ かぼちゃ こまつな バナナ

お楽しみ給食「ひなまつり」

	10日(木) 25日(金)	14日(月) 29日(火)	15日(火) 24日(木)
献立	チキンカレーピラフ 小松菜とハムのマヨネーズ炒め じゃがいもとにんじんのポタージュ 果物(りんご)	パン(イエローロール) 牛肉と大豆のカレー炒め さつまいもスティック はくさいとベーコンのスープ 果物(りんご)	御飯 すずきのムニエル キャベツと油揚げの煮物 かきたま汁 果物(バナナ)
材料	<u>精白米</u> 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素KKコンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター こまつな ロースハム 鶏卵 サラダ油 マイルドマヨネーズ 食塩 じゃがいも たまねぎ にんじん 味の素KKコンソメ 水 豆乳(調整豆乳) 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター りんご	NEGイエロー 牛肉 もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギ 水煮だいず ほうれんそう サラダ油 トマトケチャップ 料理酒 カレー粉 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 はくさい ベーコン 味の素KKコンソメ 食塩 水 りんご	<u>精白米</u> すずき 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター にんじん サラダ油 食塩 キャベツ 油揚げ かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ えのきたけ 片栗粉 鶏卵 バナナ

★地元のおやさい使っています!  
(普賢寺ふれあいの駅より納品)  
**精白米 すりみそ 小松菜 いちご**

★小松菜の栄養  
実は、ほうれん草よりも鉄、カルシウムが豊富です。  
また、βカロチン、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。小松菜は煮浸しというイメージがありますが、小さく切ってからさっとゆでると、サラダや和え物に使えます。ほうれん草よりもあくが少なく、こどもさんに食べやすい野菜です。

★給食レシピ～小松菜の磯和え～

○ 材料 ○  
小松菜・・・270g(1束)  
えのき・・・60g  
刻みのり・・・6g  
しょうゆ・・・小さじ2  
さとう・・・小さじ2

○ 作り方 ○  
1. ほうれん草は1.5cm角に切る。  
えのきは1cm長さに切る。  
それぞれゆでて、水けをきる。  
2. 1と刻みのり、しょうゆ、さとうを和える。

★給食アンケートへのご協力  
ありがとうございました

皆様からの貴重なご意見をもとに、こどもさんたちの食事がより充実するよう、また給食や食育の取り組みをより良いものに行いたいと考えています。アンケート結果は、後日、保護者の皆様にお返しします。

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。  
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	375Kcal	タンパク質	15.5g	脂質	11.6g	カルシウム	156mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	191μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	27mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2g		