

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
13	水	わかめうどん(ソフト麺)						ソフトめん				
		・わかめうどんの汁	とり肉 油揚げ なると	わかめ	にんじん ほうれんそう	わらび みずな えのきたけ なめこ たけのこ しいたけ ねぎ			しょうゆ みりん かつおだし 塩			
		牛乳		牛乳						541	726	835
		鶏天	とり肉			しょうが	小麦粉	米油	酒 塩 酢	25.5	33.4	38.8
14	木	野菜の甘酢あえ	かまぼこ(たら)		こまつな	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						564	690	814
		白身魚のパン粉焼き	たら		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 コショウ	28.3	34.1	39.7
15	金	チキンとキャベツのガーリックソテー	とり肉			キャベツ しめじ にんにく		オリーブ油	白ワイン 塩 コショウ しょうゆ			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ ほうれんそう	マカロニ	米油	コンソメ コショウ			
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						635	756	871
18	月	焼き餃子	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぷん さとう	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ	24.3	28.2	33.6
		春雨サラダ	ハム		こまつな	もやし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	米油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ			
		ごはん						ごはん				
19	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						621	727	823
		さばのみそ煮	さば みそ					さとう でんぷん		23.2	25.9	28.1
		ひじきサラダ	かまぼこ(たら)	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	和風ドレッシング			
21	木	ごまみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	ねぎ	じゃがいも	米油 ごま	かつおだし			
		ハンバーガー(丸パン)						丸パン				
		牛乳		牛乳						579	727	848
		・ハンバーグ(焼肉ソース)	とり肉 ぶた肉			りんご たまねぎ にんにく レモン果汁	でんぷん じゃがいも さとう	豚脂 マヨネーズ(卵なし)	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	25.2	31.5	37.0
21	木	サウザンサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし			サウザンアイランドドレッシング			
		チリビーンズ	だいず 大福豆 金時豆 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	米油	赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩 チリパウダー			
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						594	707	872
3月	平均	フライドチキン	とり肉			にんにく	でんぷん 小麦粉	マヨネーズ(卵なし)	塩 コンソメ オレガノ	22.5	25.3	32.2
		フレンチサラダ				キャベツ きゅうり 赤キャベツ とうもろこし			酢 フレンチドレッシング			
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		バター	コンソメ 塩 コショウ			
		3月の平均栄養摂取量		1~3年				4~6年		7~8年	9年生	
エネルギー(kcal)		595				722		839	844			
脂質(g)		21.1				28.4		32.7	29.8			
食塩相当量(g)		1.72				2.04		2.54	2.53			

*材料等の都合により変更することがあります。

1年間の食生活を振り返ろう

朝ご飯は毎日
食べましたか？

正しくおはしを
使えましたか？

食事のあいさつが
できましたか？

いただきます

よくかんで
食べましたか？

みなさんは以上のことに
取り組めましたか？
食生活がより良いものにな
るように、日頃から意識し、
改善していきましょう。

日本の食べ物の旅～宮城県～

宮城県は、東に仙台平野、太平洋沿岸部は日本有数の漁場と、山と海に囲まれた土地です。この地域の郷土料理である「おくずかけ」は、お盆やお彼岸の日に食べる精進料理です。季節の野菜と白石市特産の“温麺”を煮込み、片栗粉でとろみをつけます。昔はくず粉でとろみをつけていたことが、名前の由来です。

また、伊達政宗で有名な仙台藩主伊達家の家紋「竹に雀」の笹にちなみ、仙台の特産物である「笹かまぼこ」を使用した磯辺揚げが提供されます。

かわち学園学校給食人気レシピ紹介 「マーボー豆腐」編

【材料 4人分】

・木綿豆腐	2丁	・サラダ油	適量
・豚ひき肉	60g	・豆板醤	小1
・ねぎ	1本	・みそ	大1と1/2
・にんじん	1/2本	・砂糖	大1
・たまねぎ	1と1/2玉	・しょうゆ	大2
・しいたけ	4個	・ごま油	小1
・しょうが	1片	・片栗粉	大1/2
・にんにく	2片	・水	100ml

【作り方】

- ①食材は全てみじん切り。豆腐は水を切り、さいの目に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうが、①を入れ炒める。
- ③水を入れ、少し煮込む。調味料を入れ、味を調える。
- ④片栗粉でとろみをつけて完成。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。学校生活の中で、給食が忘れられない思い出のひとつになってくれたら嬉しいです。

みなさんが「おいしかったです!!」とってくれる笑顔が、私たち調理室の励みでした。卒業後も、みなさんが心身ともに健康で過ごせることを願っています。