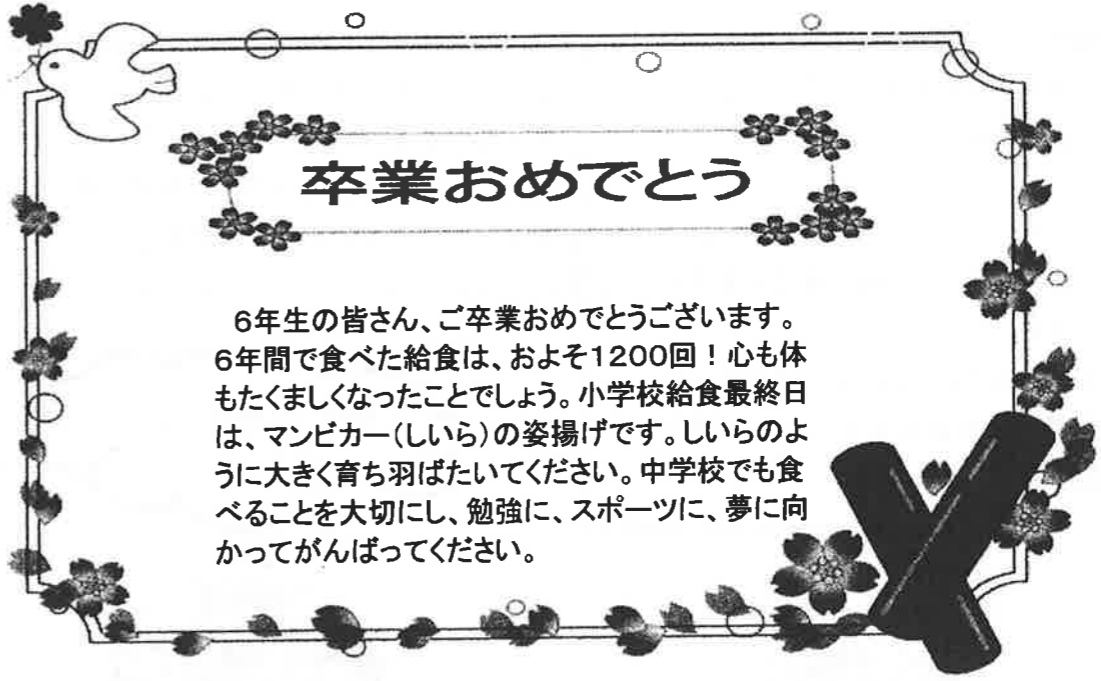


日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3	月	ひなまつり献立	きざみのり 鰹糸卵	米 三温糖 ごま	かんひよ 干しいたけ にんじん さやいんげん べつたら漬け	17	月	むぎごはん	牛乳	米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					豚肉 豆腐 みそ	でん粉 こめ油 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ だけのこ	
4	火	はまぐりのすいもの	はまぐり		ほうれんそう	18	火	マーボーどうふ	鰹糸卵 ハム	はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし 清見オレンジ
		なのはなのツナあえ	ツナフレーク		なばな キャベツ にんじん とうもろこし			あげパン	きな粉 脱脂粉乳	ながよしパン サラダ油 アーモンド粉末 黒糖 三温糖	
5	水	ひしもち	上新粉 砂糖 加工でんぷん		よもぎ	19	水	ぎゅうにゅう	牛乳	米 赤米 黒米	
		コッペパン	牛乳					おきなわふうみそしる	豚肉 とうふ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし
6	木	ポトフ	ベーコン	じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん キャベツ セロリ 赤ピーマン にんにく たまねぎ トマトホール缶 たまねぎ だいこん えのき	卒業祝い献立	卒業祝い献立	かいそうサラダ	わかめ 海藻ミックス ツナフレーク	三温糖	たまねぎ グリンピース とうがん ドマト パセリ にんにく きゅうり とうもろこし 赤ピーマン だいこん レモン果汁
		ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉 粒状植物性蛋白	パン粉 加工でんぷん 三温糖	たまねぎ だいこん えのき			せきはん	牛乳		
7	金	ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉 粒状植物性蛋白	パン粉 加工でんぷん 三温糖	たまねぎ だいこん えのき	19	水	おきなわふうみそしる	豚肉 とうふ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし
		コールスローサラダ	ツナフレーク	コールスロードレッシング	パクチョイ きゅうり たまねぎ にんじん			やしやしやも	しやしやも		
8	土	まめピラフ	ベーコン ひよこ豆 大豆	米 オリーブ油 バター	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	卒業祝い献立	卒業祝い献立	しいらのすがたあげ(6年)	しいら	さつま芋 こめ油 サラダ油 三温糖	フロッキー ミニトマト にんにく しょうが 赤パプリカ たまねぎ シークワーサー レモン 切干大根 にんじん
		ぎゅうにゅう	牛乳		しょうが 長ねぎ パセリ			フルーツもりあわせ(6年)	豚肉 細切昆布 赤かまぼこ	こめ油	くだもの 各種フルーツ
9	日	とりのからあげねぎソース	鶏肉 卵	上 卵 粉 サラダ油 三温糖	しょうが 長ねぎ パセリ	卒業祝い献立	卒業祝い献立	くだもの(1~5年)			
		アスパラいため	アスパラ	こめ油	キャベツ にんじん アスパラガス						
10	月	はっさく			はっさく	卒業祝い献立	卒業祝い献立	フルーツもりあわせ(6年)			
		むぎごはん	牛乳	米 麦							
11	火	ぎゅうにゅう	牛乳			卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく チャツネ						
12	水	きゅうりのしらすあえ	しらす干し	三温糖	きゅうり みかん	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		バナナ			バナナ						
13	木	タコライス(むぎごはん)	豚肉 大豆	米 麦	にんじん たまねぎ トマト にんにく	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		ミート	豚肉 大豆		キャベツ						
14	金	キャベツ チーズ)	チーズ		キャベツ	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		牛乳	牛乳								
15	土	かきたまじる いよかん	卵	でん粉	にんじん 干しいたけ テンゲン菜 いよかん	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		むぎごはん	牛乳	米 麦							
16	日	ぎゅうにゅう	牛乳			卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		ちゅうかスープ	鶏肉	でん粉 はるさめ	にんじん だいこん ねぎ						
17	月	ごぼうチンジャオロース	牛肉	でん粉 こめ油	にんにく ごぼう ピーマン 赤ピーマン きくらげ	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ						
18	火	コッペパン	牛乳	コッペパン		卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		ぎゅうにゅう	牛乳								
19	水	とうがんのトマトに	豚肉 ベーコン 大豆	オリーブ油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん とうがん だいこん スジナシイゲン トマトピューレ 赤ピーマン しめじ パセリ	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		さかなのキャプやき	ほき チーズ		さつまいも かぼちゃ にんじん きゅうり						
20	木	マセドアンサラダ		マヨネーズ	きゅうり	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		もずくどんぶり	もずく 豚肉	米 麦 三温糖 でん粉	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし しょうが						
21	金	ぎゅうにゅう	牛乳			卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		たまごとアーサのスープ	アーサ 卵		にんじん えのき						
22	土	さつまいもとだいずのあめがらめ	大豆	さつまいも サラダ油 三温糖 カシューナッツ アーモンド		卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		みそラーメン	豚肉 みそ	中華めん ごま油	テンゲン菜 長ねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし だけのこ						
23	日	ぎゅうにゅう	牛乳			卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		あおなのいそあえ	のり	三温糖	こまつな キャベツ						
24	月	てづくりごまがし		ピーチッツ ヨーンフレーグ 三温糖 水あめ ごま		卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		あわごはん	牛乳	米 もちきび							
25	火	ぎゅうにゅう	牛乳			卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		さかなじる	さかな 豆腐 みそ		山菜類 ねぎ						
26	水	もずくのてんぷら	もずく 卵	小麦粉 サラダ油	にんじん たまねぎ 青豆	卒業祝い献立	卒業祝い献立				
		だいこんのあえもの	ツナフレーク	三温糖	だいこん にんじん きゅうり しょうが ワークワーサー果汁						

※給食費の納め忘れはございませんか？給食費は全て食材費として使用しています。



※食材の都合により献立を変更することがあります。



# 3月 給食たより



中の町調理場

今月は、中の町調理場の給食レシピを紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください！  
分量は全て4人分です。野菜の下処理（皮むき等）についての記載は省いています。

## ゴーヤーの梅肉あえ・・・9月10日実施。 ゴーヤーが苦手な児童もこれなら食べられると好評でした。

ゴーヤー	60g
にんじん	15g
モーウイ	100g
削り鰹節	2g
ちりめんじゃこ	2g
薄口しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ2
穀物酢	小さじ1
シークワサー果汁	小さじ1/2
種を抜いた梅干し	小さじ1

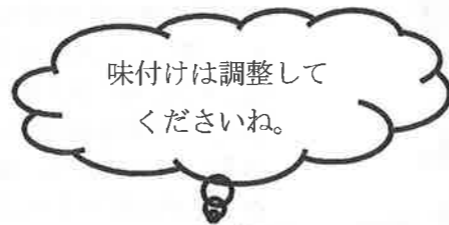
- ①ゴーヤー、にんじん、モーウイは食べやすい大きさに薄く切り、茹でて水冷し、水分をきる。
- ②ちりめんじゃこは、から入りする。
- ③野菜とちりめんじゃこを削り鰹節と調味料で和える。



## さつまいもと大豆の甘辛煮・・・10月8日実施。 児童の苦手な豆ですが、人気の一品です。

さつまいも	150g
ゆで大豆	20g
サラダ油（揚げ油）	
カシューナッツ	8g
アーモンド	8g
三温糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

- ①さつまいも、ゆで大豆はそれぞれ素揚げする。
- ②カシューナッツ、アーモンドは、食べやすい大きさに砕き、乾煎りする。
- ③調味料を混ぜ、さつまいもと大豆、カシューナッツ、アーモンドをからめる。



## きびなごのアーサ衣揚げ・・・10月18日実施。 アーサの色があざやかです。小魚には、成長期にしっかりとりたいカルシウムがたくさん含まれています。

きびなご	150g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	20g
鶏卵	10g
冷凍アーサ	5g

- ①きびなごは、軽く塩こしょうをする。
- ②アーサはほぐす。
- ③薄力粉と鶏卵とアーサで揚げ衣を作り、きびなごにからめ、油でカリッと揚げる。

## まぐろのアンダレス・・・2月5日実施。お肉と勘違いして食べている児童もいました。お弁当の一品としていかがでしょうか。

まぐろ	240g
酒	5g
片栗粉	50g
サラダ油（揚げ油）	
トマトケチャップ	20g
ウスターソース	15g
三温糖	6g

- ①トマトケチャップとウスターソースと三温糖でソースを作る。
- ②まぐろは、角切りし、酒につける。
- ③まぐろの水分をきり、片栗粉をまぶし、油で揚げ、ソースとからめる。

## 芋かりんとう・・・2月20日実施。黒糖のコクが感じられます。おやつにどうぞ。紅いもでもおいしくできます。

さつまいも	160g
三温糖	8g
粉末黒糖	8g
水あめ	15g
水	15g

サラダ油（揚げ油）

- ①さつまいもはスティック状に切る。
- ②三温糖と粉末黒糖と水あめと水でタレを作る。
- ③さつまいもを油で揚げて、油を十分きったあと、タレとからめる。

## ハンダマの白和え・・・12月2日実施。ハンダマは鉄分を多く含み、沖縄では古くから「血の薬」「不老長寿の薬」と言われ、民間療法薬として活躍していました。

豆腐	100g
ハンダマ	80g
ツナフレーク	20g
三温糖	小さじ1
甘口白みそ	小さじ2
酢	小さじ1

- ①豆腐は茹でて水切りして冷やす。
- ②ハンダマは、ゆでて冷ます。
- ③ツナフレークの油はきる。
- ④豆腐とハンダマ、ツナフレークを調味料で和える。