



H28 3月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやにく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中	
		しゆしょく	牛乳	ふくしょく・デザート						
1	火	コッペパン		ハンバーグ ポテトサラダ おこめのムース	 コッペパン	じゃがいも さとう、あぶら おこめのムース	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ハム、	コーン、にんじん、パセリ	776	879
2	水	ごはん		マーボーどうふ もやしちゆうかあえ	 ごはん	ごまあぶら かたくりこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく	たけのこ、ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、コーン	660	810
3	木	あげパン		あさりのチャウダー ピーナッツあえ ひなあられ ミルクコーヒー(小中)	 あげパン	あぶら、バター、 ピーナッツ、あられ さとう、ミルク	ぎゅうにゅう、あさり、 ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、こまつな、 もやし	648	823
4	金	ごはん		ビビンバ わかめスープ	 ごはん	さとう、ラーゆ ごまあぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、わかめ、とうふ	にんじん、ほうれんそう、 もやし、ぜんまい、えのきたけ しろねぎ	567	696
7	月	こだいまい ごはん		とりにくのからあげ ぶたじる ももゼリー(幼、小) おいわいクレープ(中) うめぼし	 こだいまい ごはん	あぶら、かたくりこ こむぎこ、さといも こんにやく、デザート	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうふ	しょうが、はくさい、だいこん にんじん、しろねぎ、うめぼし	780	1058
8	火	コッペパン		ミートボールとはくさいの クリームシチュー コーンとツナのサラダ	 コッペパン	さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ミートボール スキムミルク、ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 はくさい、パセリ、キャベツ、 コーン	632	-
9	水	むぎごはん		カレーライス フルーツヨーグルト	 むぎごはん	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、もも、みかん、 パインアップル、バナナ	707	874
10	木	コッペパン		はるまき ちゆうかサラダ いちご(幼1小中2)	 コッペパン	あぶら、さとう はるさめ、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、はるまき、 いか、ハム	キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、いちご	629	731
11	金	ごはん		しろみざかなフライ ソース かわりきんぴら なのはなあえ	 ごはん	かたくりこ あぶら、さとう こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、 しろみざかなフライ あぶらあげ	ごぼう、ピーマン、パプリカ なのはな	668	816
14	月	ごはん		はっぼうさい かいそうサラダ	 ごはん	さとう、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、うすらたまご わかめ、ちりめん	えのきたけ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、だいこん	650	796
15	火	げんりょう パン		スパゲティナポリタン コールスローサラダ	 げんりょう パン	スパゲティ、 バター	ぎゅうにゅう、ウインナー こなチーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ ピーマン、キャベツ、きゅうり	617	762
16	水	ごはん		ミンチカツ ポイルキャベツ ソース こうはくもちいりみそしる	 ごはん	もち	ぎゅうにゅう、ミンチカツ あぶらあげ	キャベツ、だいこん、にんじん こまつな	666	786
17	木	カットパン		ツナサンドパン きのこスープ アセロラゼリー (幼、中) おいわいクレープ(小)	 カットパン	マヨネーズ、 あぶら、さとう デザート	ぎゅうにゅう、ツナ、 とうふ	たまねぎ、キャベツ、こまつな えのきたけ、しめじ、にんじん	682	694
18	金	ごはん		さばのオイルつつみ こまつなごまあえ すましじる	 ごはん	こんにやく ごまあぶら、 ごま、さとう	ぎゅうにゅう、さば、 わかめ、かまぼこ、とうふ ちりめん	しめじ、ねぎ、こまつな	609	806
22	火	げんりょう パン		カレーうどん くきわかめあえもの おいわいクレープ(幼のみ)	 げんりょう パン	うどん、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、くきわかめ とりにく	たまねぎ、しろねぎ、にんじん もやし	591	725
23	水	ごはん		あつやきたまご ひじきのいりに とさあえ うめぼし	 ごはん	こんにやく あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あつやきたまご ひじき、あぶらあげ、だいず とりにく、かつおぶし	にんじん、いんげんまめ、 キャベツ、うめぼし	635	772

材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承下さい。

*おはしは毎日持ってきてください。

こんだてだより

3日(木) ひな祭りにちなんで、ひなあられがつきます。

卒業おめでとございます！

卒業生を対象に「もう一度食べたい給食」のアンケートを実施しました。

★人気献立ベスト5★

小学校

- | | | |
|---|-----------|-----|
| 1 | あげパン | 11票 |
| 2 | ビビンバ | 7票 |
| 3 | メロンパン | 6票 |
| 4 | とりにくのからあげ | 4票 |
| 4 | ぶたじる | 4票 |
- 次点 ミルク、ナン&キーマカレー、
カレーライス

中学校

- | | | |
|---|-----------|----|
| 1 | アイスクリーム | 7票 |
| 2 | おこめのムース | 6票 |
| 3 | あげパン | 5票 |
| 4 | とりにくのからあげ | 4票 |
| 4 | メロンパン | 4票 |
- 次点 マーボーどうふ

人気献立の中から、あげパン、ビビンバ、おこめのムース、とりにくのからあげ、ぶたじるを取り入れました。この中に入らなかった献立も参考にさせていただきました。

人気献立より・・・とりにくのからあげ

【材料】4人分

- | | |
|-----------|----------|
| 鶏もも肉 | 240g |
| しょうが | 少々 |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| 塩 | 少々 |
| ガーリックパウダー | 少々 |
| かたくり粉、小麦粉 | それぞれ適量 |



- 鶏肉を食べやすい大きさに切り、しょうが汁、調味料につけておきます。
- かたくり粉と小麦粉を2：1～3：1位の割合で混ぜた衣をつけて180度の油で揚げます。

★裏面にはビビンバのレシピを掲載しています！