



この一年間で、何か思い出に残る給食はありましたか？
私たちは、みなさんの給食を作れて幸せな一年でした！
今月も、おいしい給食を作れるようにがんばります。

予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I礼キ- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
1 (火)	○	ご飯		牛乳			米		839	30.5	28.0	2.79
		♪鯖の味噌煮					砂糖					
		♪磯香和え		のり	小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油				
		♪豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	じゃが芋	油				
【豚汁】 汁物のリクエスト 第1位！												
2 (水)	○	♪スパゲティミートソース (スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳/ チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	774	30.7	24.9	2.78
		♪ツナとポテトのサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
		♪アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
【スパゲティミートソース】 主食のリクエスト 第2位！ 【アセロラゼリー】 デザートのリクエスト 第2位！												
3 (木)	○	ちらし寿司		牛乳	にんじん	れんこん かんぴょう しいたけ たけのこ	米 砂糖		767	32.5	22.5	4.24
		♪いかのかりん揚げ	いか				砂糖 でん粉	油				
		♪ひじきと大豆の和え物	大豆 ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油				
		♪すまし汁	豆腐 はんぺん		にんじん	大根 しいたけ						
		♪ひとくちももゼリー				桃	砂糖 水あめ					
【ひなまつりこんだて】 日本伝統の行事食で、ちらし寿司には、見通しのいい人生を願うれんこん、まっ直ぐに育ってほしいと願う竹の子。あえものには、健康・勤勉を願う大豆を入れました。 皆さんの健やかな成長と幸せを願ってつくりまします。												
4 (金)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		796	34.9	23.8	2.59
		♪ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉			ぜんまい しょうが にんにく	砂糖	ごま油				
		♪ビビンバ(野菜)			小松菜 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま ごま油				
		♪卵入り中華スープ	豆腐 鶏肉 卵		にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ	でん粉					
【ビビンバ】 ご飯にビビンバ丼の具(肉や野菜のナムル)を入れ、よくかき混ぜて食べる料理です。コチュジャンとごま油の香りでとても食欲をそそるメニューです。												
7 (月)	○	ご飯		牛乳			米		788	32.8	20.7	2.72
		鯛のオレンジ煮	いわし			オレンジ	砂糖 水あめ					
		♪筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ	里芋 砂糖					
		白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ はくさい えのきたけ						
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
【筑前煮】 鶏肉・こんにゃく・にんじん・ごぼう・竹の子・さやいんげんを醤油と砂糖で味付けします。 給食センターは大量調理なので、よく味が染みてとてもおいしい煮物になります。												
8 (火)	○	胚芽パン		牛乳			パン		908	36.9	33.8	3.72
		ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油				
		♪マカロニサラダ				きゅうり 玉ねぎ レタス レモン	マカロニ 砂糖	油				
		ブロッコリーの米粉シチュー	大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター				
【米粉シチュー】 ホワイトソースを作る手間もなくお鍋一つでできます。ルーにバターを使っていないので、サッパリとした、胃にやさしいシチューになります。給食では、コクと風味付けに少しバターをたしました。お味はいかがでしょう？												
9 (水)	○	赤飯(ごま塩)	小豆	牛乳			赤飯	ごま	841	30.9	26.1	3.31
		♪鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油				
		♪春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油				
		五目汁	油揚げ なたと	昆布	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ						
		お祝いいちごゼリー (豆乳クリームのみ)	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 水あめ	油				
【唐揚げ】 主菜のリクエスト 第1位！ ご卒業おめでとうございます！ ※3年生の給食最終日は、9日と10日の学校があります。												
10 (木)	○	♪チンジャオロースー并 (麦ご飯)	豚肉	牛乳	ピーマン	たけのこ 玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油	771	30.9	21.7	2.41
		うずら卵入り五目スープ	いか 鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ はくさい きくらげ						
		いよかん				いよかん						
		スナックアーモンド						アーモンド				
【チンジャオロースー并】 ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。												
11 (金) 卒業式												
14 (月)	○	ご飯		牛乳			米		825	29.2	24.2	2.83
		おかかふりかけ	かつお節	のり		抹茶	砂糖 でん粉					
		♪ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉 大豆			マッシュルーム 玉ねぎ	でん粉 砂糖	ラード 油				
		粉ふき芋			パセリ		じゃが芋					
【ハンバーグきのこソース】 主菜のリクエスト 第3位！												
15 (火)	○	ご飯		牛乳			米		783	32.1	19.6	2.18
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		♪にんじんとブロッコリーの中華風サラダ			にんじん ブロッコリー	玉ねぎ もやし レタス		ごま油				
		♪ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
【にんじんとブロッコリーのちゅうかふうサラダ】 手賀東小の5.6年生が考えた、ゴマ油の香るとてもおいしいサラダです！												
16 (水)	○	♪焼きそばパン (コッペパン)	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ	焼きそば 麺 パン	ごま油	823	33.7	19.1	3.78
		♪ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖					
		ブルーーツ和え				パイナップル 黄桃 りんご						
【焼きそばパン】 なかなか難しい献立ですが、みなさんの期待に応えて！ 給食センターの焼きそばパンはいかがでしょう？												



この一年間で、何か思い出に残る給食はありましたか？
私たちは、みなさんの給食を作れて幸せな一年でした！
今月も、おいしい給食を作れるようにがんばります。

予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I礼拝	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
17 (木)	○	ご飯	魚・肉・卵・豆	牛乳／	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g
		たらのケチャップ和え	たら 味噌			砂糖 でん粉	油					
		ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		けんちん汁	生揚げ	昆布	にんじん	こんにやく ごぼう 大根 ねぎ	里芋					
		ドライブルー				ブルー						
18 (金)	○	にら入り豚丼(麦ご飯)	なると 豚肉	牛乳／	にら にんじん	しらたき 玉ねぎ しいたけ にんにく	米 麦 砂糖	油	774	31.2	19.2	2.61
		♪じゃが芋とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		いよかん				いよかん						
22 (火)	○	きんぴら丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳／	にんじん ピーマン	しらたき ごぼう	米 麦 砂糖	ごま 油	788	31.1	23.1	2.93
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
		キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ						
23 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		828	26.3	20.1	2.87
		♪豆入りチキンカレー	ひよこ豆 鶏肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご にんにく しょうが	じゃが芋 でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 ココア				
		キャベツとコーンのサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油				
		いよかん				いよかん						
平均栄養量									809	31.5	23.1	2.96

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I礼拝の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。★今月の「豚肉」(挽肉除く)は千葉県産です。

★「パン」に使用する小麦粉と米粉は通年、国産で千葉県産のものを一部使用しております。

平均栄養量	809	31.5	23.1	2.96
-------	-----	------	------	------

~今月の千葉県産野菜(予定)~
小松菜、大根、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、キャベツ(一部)



今月の旬の食材

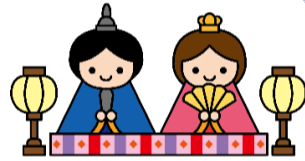
かぶ、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、セロリ、いよかん、鯛 など

◆3日 ~ひなまつり献立【ちらし寿司】~

「桃の節句」や「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

行事食として、ちらし寿司、ハマグリのお汁(うしおじる)、ひなあられ、ひしもちなどが食べられます。

ひしもちが登場したのは江戸時代以降と言われ、それ以前には、厄を払うヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にも、ヨモギの葉が使われています。



◆9日 ~卒業祝い献立【赤飯】~

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。

そんなお祝いの時の食べ物と言えば「お赤飯」。

お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。

昔から、赤色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供える習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。

市販の小豆の水煮を使って、炊飯器で手軽に炊くこともできますので、お祝い事の際には、ぜひご家庭でも味わってみてください。

春休みも

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も早寝早起きをして、毎日朝食をとるようにしましょう。

朝食を自分で作ってみよう!

もうすぐ春休み! 少し時間のある時に、家にある食材で朝食を準備してみましょう。

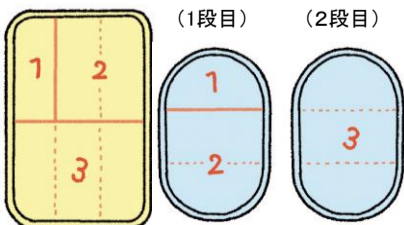
前日の夕食をアレンジしたり、冷凍食品を活用してもいいでしょう。

ポイントは、栄養バランスに気を付けることです。



お弁当をよく作る方は

栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスが良くなるといわれています。

朝食の簡単レシピ

具たくさん味噌

『簡単味噌汁の作り方』

- ①家にある野菜を洗う。
※人参や大根はきれいに洗えば皮つきでも
※冷凍野菜やカット野菜を使えばなお簡単
- ②鍋に水を入れる。
※お椀で人数分だけくんで入れると、量がわかりやすい。
※だしをとる場合はここでとる。
- ③根野菜(土の中で育つ野菜)や、煮えにくいもの、だしが出るものは水から煮るので、②に入れ火をかける。
- ④葉物野菜(土より上で育つ野菜)や煮えやすい物は沸騰してから入れる。
- ⑤具材が煮えたら、火を弱め味噌を溶かす。
※豆腐や、味噌を入れた後は沸騰させない。



ワンポイント

野菜+肉や魚 で一層おいしくバランスのよい味噌汁ができます。魚の缶詰や肉があれば一緒に入れましょう。だしがなくてもこれだけで、野菜と肉や魚から美味しいだしが出てとてもおいしくなります。

『昆布だしの簡単な採り方』

水1ℓに昆布4×8cmを入れて一晩冷蔵庫におくだけで完成(きれいな容器に作れば1週間保存できます)

ちょっとしたひと手間でワンランク上の味噌汁に♪