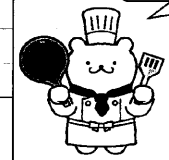


日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
3日	ごはん	雑穀米	10日	ごはん	雑穀米	17日	ごはん	雑穀米
日	タラのカレーフライ	たら、しょうが、にんにく	日	鶏のごまタレ焼き	鶏肉、ごま	日	豚肉すきやき風煮	豚肉、焼き豆腐、白菜、長ねぎ、しらたき、人参
(月)	キャベツとコーンソテー	キャベツ、コーン、ウインナー	(月)	絹揚げと大豆の五目煮	大豆、絹揚げ、コーン、人参、ひじき	(月)	春雨サラダ	水菜、ポークハム、春雨、ごま
	豚汁	じゃがいも、豚肉、大根、こんにやく、人参、ごぼう、しょうが		えびの豆乳スープ	豆乳、じゃがいも、えび、しめじ、パセリ		きのごと揚げの味噌汁	玉葱、しめじ、えのき茸、油揚げ
	アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま	
4日	入試によりお休み		11日	ポークカレー(麦ごはん)	雑穀米、大麦、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、スキムミルク	18日	チキンライス	雑穀米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン
(火)			日	ナタデココ入りフルーツヨーグルト	ヨーグルト、ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、みかん)、ナタデココ	日	海老グラタン	牛乳、じゃがいも、えび、コーン、チーズマッシュルーム、スキムミルク、パセリ
				アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、ごま		(火)	ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、パセリ
							カクテルゼリー	カクテルゼリー
							アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	
5日	入試によりお休み		12日	(新・手作りスープ) きのこ醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、玉葱、長ねぎ、しめじ、えのき茸、まいたけ、なると、オイスターソース、にんにく	19日	コーンクリームスパゲティ	スパゲティ、牛乳、玉葱、ベーコン、コーン、マッシュルーム、スキムミルク、パセリ
(水)			日	手作りスイートポテト風	さつまいも、牛乳、卵、スキムミルク、生クリーム、ごま	日	さつま芋と豆サラダ	さつまいも、ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)、ヨーグルト
				アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		(水)	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
6日	ごはん	雑穀米	13日	北海道産小麦の揚げパン	北海道産小麦のコッパン	20日	春分の日 	
日	鶏肉と根菜の味噌煮	鶏肉、大根、ごぼう、人参	日	クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参、スキムミルク、パセリ	(木)		
(木)	ピーマンと枝豆炒め	玉葱、豚肉、ピーマン、枝豆	日	さくらゼリー	さくらゼリー			
	はんぺんとかぶのすまし汁	かぶ、はんぺん、えのき茸		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉				
	アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま							
7日	豚丼風(麦ごはん)	雑穀米、大麦、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、おろししょうが	14日	卒業式 		21日	ごはん	雑穀米
日	大根サラダ	大根、水菜、かにかま	日			日	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、人参、ピーマン、しょうが、にんにく
(金)	ワカメと卵の中華スープ	卵、長ねぎ、しめじ、わかめ	(金)			(金)	白菜と小松菜のナムル	白菜、小松菜、ツナ
	アレルギー表示 かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま						オニオンスープ	玉葱、人参、しめじ、パセリ
							アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	

3月の食育目標

1年間の食事を
ふりかえよう

スクールランチのメニューを
作ってみよう!



第2弾
豚肉ジンギスカン炒め

北海道の郷土料理 ジンギスカンの歴史

大正時代、第一次大戦により羊毛の輸入が困難になり、国のすすめで、綿羊の飼育が盛んになりました。やがて、第二次大戦後は羊毛の輸入が始まったので、綿羊飼育から食用用の羊飼育に変わっていきました。「ジンギスカン」は昭和の初めに中国料理の「コウヤンロウ」(羊の焼肉)を日本人向けに考案された料理とされています。現在では羊肉が貴重な物となり、豚肉で代用していますね...

- 材料~4人分
- 豚ローススライス肉~300gくらい
 - もやし~200g(1パック)
 - 人参~50g
 - ピーマン~50g(2個)
 - りんご~50gくらい(1/4個)
 - にんにく~1かけ
 - しょうが~10gくらい
- <調味料>
- 醤油~大さじ2
 - 料理酒~大さじ1
 - 砂糖~小さじ2
 - 豆板醤~小さじ1/3
- あらかじめ調味料とすりおろしたりんご、にんにく、しょうがを合わせておく

<作り方>

- ①豚肉は3cm幅くらいにカットする
人参は短冊切り、ピーマンは千切り
りんご、にんにく、しょうがはすりおろしておく
- ②フライパンに油をひいて人参、ピーマンを炒める。少し、しんなりしたら豚肉を入れて炒め合わせる。
- ③②にもやしを合わせて炒めて、合わせ調味料を入れて味付けする(味見をして醤油、砂糖等で調節する)

