

3月

スクールランチ予定献立表

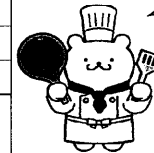
小学校4、5、6年

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	様似米	10日	ごはん	様似米	17日	ごはん	様似米
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、絹厚揚げ、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		きのこと揚げの味噌汁	玉葱、しめじ、えのき茸、油揚げ
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			えび、小麦、大豆、鶏肉、ごま			小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま	
4日	ごはん	様似米	11日	ポークカレー(麦ごはん)	様似米、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	様似米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン
日	豚肉とさつまいもの甘辛炒め	豚肉、さつまいも、玉葱、人参、しょうが	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
(火)	塩昆布和え	もやし、ほうれん草、塩こんぶ	(火)			(火)	ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、パセリ
	大根となめこの味噌汁	大根、なめこ、人参					カクテルゼリー	カクテルゼリー
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、ごま			えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	
5日	えび天うどん	うどん、えび、鶏肉、長ねぎ、かまぼこ、しいたけ	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	卒業式	
日	ココア蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、ココア、スキムミルク	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	(水)		
(水)								
	アレルギー表示			アレルギー表示				
	えび、小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま				
6日	ごはん	様似米	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	日		
(木)	ピーンと枝豆炒め	玉葱、豚肉、ピーン、枝豆	(木)	さくらゼリー	さくらゼリー	(木)		
	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			アレルギー表示				
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉				
7日	豚井風(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、おろししょうが	14日	菜めし	様似米、青菜	21日	ごはん	様似米
日	大根サラダ	大根、水菜、かにかま	日	さばの塩麹の竜田揚げ	さば、塩こうじ、しょうが、にんにく	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)	なめ茸和え	キャベツ、なめ茸、ちくわ	(金)	白菜と小松菜のナムル	白菜、小松菜、ツナ
				どさんこ汁	じゃがいも、ごぼう、人参、長ねぎ、しょうが		オニオンスープ	玉葱、人参、しめじ、パセリ
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			小麦、乳、さば、大豆			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	

がっ しょくいくもくひょう
3月の食育目標

ねんかん しょくじ
**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
つくってみよう!



第2弾
ぶたく
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、
産のすすめで、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、
綿羊飼育から食肉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
- 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
 - フライパンに油をいひて人参、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。
 - ②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)

3月の1人当たり平均摂取栄養価
エネルギー 618Kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 19.9g、炭水化物 84.8g、食塩相当量 2.6g (推定値)