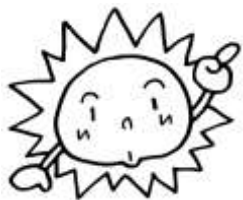


日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
3月	麦御飯 牛乳 焼き魚 なす肉みそかけ 豆腐のすまし汁	牛乳		精白米 強化米 強化麦	塩 みりん 酒 しょうゆ 塩	○	○
		鯖 鶏ミンチ 合わせみそ	なす 人参 生姜 さやいんげん	油 ごま 砂糖			
		豆腐 かまぼこ 昆布・けずり節〜だし	えのき茸 人参 葱	ふ			
4火	ミルクパン 牛乳 しょうゆラーメン 野菜の昆布和え 焼きぎょうざ ゼリー	牛乳		ミルクパン	しょうゆ ラー油 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	○	○
		豚肉 鶏がら〜だし	もやし 葱 きくらげ 玉葱 りんご にんにく 生姜	ラーメン麺 ラード ごま油			
		塩昆布 焼きぎょうざ	きゅうり キャベツ 人参 みかんゼリー	ごま			
5水	お楽しみ給食 ① 献立はひみつ	牛乳		精白米 強化米 強化麦	塩 こしょう ソース 赤ワイン しょうゆ○○○粉 こしょう	○	○
		牛ミンチ ひじき 粉チーズ 鶏がら〜だし	人参 玉葱 グリンピース にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり	じゃが芋 油 ○○○ルウ ごまドレッシング			
		杏仁豆腐	もも缶 みかん缶 パイン缶				
6木	チーズパン 牛乳 かぼちゃとツナの カレー炒め 人参と枝豆のサラダ イタリアンスープ	牛乳		チーズパン	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ白ワイン	○	○
		まぐろ油漬	かぼちゃ 玉葱 人参 ホールコーン 枝豆	油 マヨネーズ ごま マヨネーズ			
		ベーコン 卵 粉チーズ 鶏がら〜だし	人参 玉葱 パセリ	パン粉 オリーブ油			
7金	行事食 七夕 御飯 牛乳 魚のアスパラソース焼き 五色野菜のごま酢和え そうめん汁・ゼリー	牛乳		精白米 強化米 マヨネーズ	塩 こしょう 酒 アルミカップ みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 みりん	○	○
		赤魚	グリーンアスパラ ごぼう 人参 ほうれん草 もやし きくらげ	砂糖 ごま ごま油 そうめん 七夕ゼリー			
		煮干〜だし かまぼこ	玉葱 おくら				
10月	シシリアンライス 牛乳 ワンタンスープ キラキラサラダ	牛乳		精白米 強化米 砂糖 油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 酒 白ワイン	○	○
		豚ミンチ 牛ミンチ	人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり トマト				
		豚肉 鶏がら〜だし	人参 玉葱 きくらげ 葱 パイン缶 バナナ みかん もも缶 レモン汁	ワンタン 油 アガー グラニュー糖			
11火	ミルクパン 牛乳 ジャージャー麺 しゅうまい 果物	牛乳		ミルクパン	酒 しょうゆ 塩 ラー油 みりん 酢 しょうゆ	○	○
		豚ミンチ 赤みそ 鶏がら〜だし	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく きくらげ	中華麺 ごま油 油			
		しゅうまい	冷凍みかん				
12水	御飯 牛乳 ふりかけ 鯖の生姜煮 ごま和え なすのみそ汁	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ みりん しょうゆ みりん	○	○
		鯖の生姜煮	野菜ふりかけ				
		油揚げ 合わせみそ 煮干〜だし	きゅうり キャベツ もやし 人参 人参 玉葱 葱 なす	ごま			
13木	ガーリックトースト 牛乳 豚肉ときゅうりの ごまソースかけ ベジタブルスープ ヨーグルト	牛乳		食パン グラニュー糖 バター	粉末ガーリック 酒 酢醤油豆板醤 塩 こしょう しょうゆ	○	○
		豚肉	きゅうり 人参	ごま 砂糖			
		ベーコン 鶏がら〜だし ヨーグルト	人参 玉葱 チンゲン菜	油			
14金	日本の味めぐり群馬県 豆腐飯 牛乳 おかか和え 鶏ごぼう汁	牛乳		精白米 強化米 油 砂糖	塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩	○	○
		油揚げ 豆腐 かつお節	人参 しめじ 枝豆 ほうれん草 もやし				
		鶏肉 煮干〜だし	ごぼう 人参 玉葱 葱	油			
18火	お楽しみ給食 ② 献立はひみつ	牛乳 ○○		丸型コッペパン 油 砂糖	塩 ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酒 こしょう 酢	○	○
		ローズハム 鶏がら〜だし チーズチップ	キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり ホールコーン	マカロニ ドレッシング デザート○○○			
19水	Happyキャロットの日 麦御飯 牛乳 鶏肉のごま揚げ 即席漬 春雨汁	牛乳		精白米 強化米 強化麦	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 酒	○	○
		鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 ごま			
		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参	ごま			
	煮干・けずり節〜だし	人参 玉葱 きくらげ 葱	緑豆春雨				

お知らせ

給食終了	19日(水)
七夕にちなんだ行事食	7日(金)
日本の味めぐり 群馬県	14日(金)
食育の日(ハッピーキャロットの日)	19日(水)
お楽しみ給食	5日(水)・18日(火)

※今月もいろいろな料理が登場します。お楽しみに！



※材料さえそろえば、さっと作ることができます。
忙しい時の一品にどうぞ！！

**給食の献立より
「魚のコーン焼き」**

材料と5人分の分量

赤魚	5切
塩・こしょう	
酒	小1
マヨネーズ	25g～30g
クリームコーン缶	30g
パセリ	3g
深型アルミカップ	5枚

作り方

- ①赤魚に酒をふりかけ、塩・こしょうをしておく。
- ②パセリはみじん切りにする。
- ③マヨネーズとクリームコーンとパセリを合わせておく。
- ④①の魚を深型アルミカップに入れ、上から③をかけオーブンで焼く。



**給食の献立より
「カラフルポテト」**

材料と5人分の分量

ベーコン	20g
人参	30g
じゃが芋	200g
ホールコーン缶	30g
しめじ	30g
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①人参、じゃが芋はいちょう切りにして、さっとゆでしておく。
- ②しめじは小房にわけておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③フライパンを熱し、バターを入れ、ベーコンを炒める。
- ④人参、じゃが芋、しめじ、ホールコーンを加え、さらに炒め、調味する。

ポイント

- ・炒める直前に人参とじゃが芋をゆでる。
- ・冷めてもおいしいです。お弁当のおかずにもおすすめです。



**給食の献立より
「切干大根のかき揚げ」**

材料と5人分の分量

切干大根	25g	
豚肉	50g	
A {	しょうゆ	5cc
	酒	5cc
	みりん	5cc
	紅生姜	15g
	小麦粉	25g
片栗粉	15g	
塩	少々	
水	20cc	
揚げ油		

作り方

- ①豚肉は細くせん切りにし、Aの調味料を混ぜたものの中に漬け込み下味をつけておく。
- ②切干大根はさっと洗い、戻して水気をきっておく。
- ③紅生姜は、あらく刻んでおく。
- ④水気をきった切干大根の中に、①と③と小麦粉、片栗粉を入れ、水を加減しながら入れる。
- ⑤小判型に成型し、油で揚げる。

ポイント

- ・切干大根は戻しすぎると風味を損ねるので注意する。
- ・切干大根の水気のきり具合で、加える水の量を調整する。
柔らかすぎても、硬すぎても成型する際、やりづらくなります。

