

平成31年 3月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南大立名	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			
1 金	行事食 ひなまつり ちらしずし 牛乳 菜の花和え わかめ汁 桜餅	牛乳 油揚げ 錦糸卵 かまぼこ 豆腐 わかめ かつお節・けずり節〜だし	人参 ごぼう 干椎茸 むき枝豆 たけのこ 切干大根 ほうれん草 ホールコーン	精白米 強化米 桜餅 砂糖 油 アーモンド粉	みりん 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 みりん 酒 塩 しょうゆ	○	○
4 月	受験生がんばれ給食 カツカレー 牛乳 ごぼうと白いんげん のサラダ お楽しみデザート	牛乳 鶏がら〜だし カツ 牛ミンチ 牛乳 まぐろ油漬け 白いんげん	人参 玉葱 生姜 にんにく グリーンピース ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン お楽しみデザート	精白米 強化米 強化麦 油 カレールウ ジャガ芋 ごま マヨネーズ 砂糖	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ワイン ソース 酒 しょうゆ みりん	○	○
5 火	ミルクパン 牛乳 親子うどん アーモンド和え ごぼうかりんとう	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ 煮干・けずり節〜だし	人参 玉葱 葱 ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり ごぼう	ミルクパン うどん麺 油 砂糖 アーモンド粉 砂糖 砂糖 油 ごま	塩 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	○	9年 × 7. 8年 ○
6 水	麦御飯 牛乳 じゃが芋のごまみそ煮 手作りふりかけ 切干大根とベーコン の炒め物	牛乳 豚肉 合わせみそ かつお節 のり ベーコン	人参 玉葱 むき枝豆 こんにやく 切干大根 人参 ヤングコーン さやいんげん ホールコーン	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 ごま 油 砂糖 ごま 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 酒	○	9年 × 7. 8年 ○
7 木	オリ・バラ給食フランス ロールパン 牛乳 パンプキンスープ 魚のタルタルソースかけ 野菜サラダ シュークリーム	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 鶏がら〜だし 白身魚フライ 卵	かぼちゃピューレ 人参 玉葱 クリームコーン グリンピース 玉葱 パセリ 人参 きゅうり キャベツ	ロールパン ホワイトソース 油 マヨネーズ 油 ごまドレッシング シュークリーム	塩 こしょう 酢 白ワイン 塩 こしょう こしょう	○	○
8 金	 給食なし 						
11 月	中華丼 牛乳 竹輪のごま揚げ かみかみサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし 竹輪	人参 玉葱 白菜 きくらげ もやし 葱 生姜 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 強化麦 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 黒ごま 油 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 酢 こしょう しょうゆ 酢	○	○
12 火	ミルクパン 牛乳 手作りカレー肉まん 人参と豆のサラダ ベジタブルスープ	牛乳 豚ミンチ 牛乳 白いんげん 赤いんげん 豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし	キャベツ 玉葱 生姜 人参 むき枝豆 人参 玉葱 セロリ チンゲン菜	ミルクパン スパイスドックミックス 油 カレールウ ごま油 ごま マヨネーズ 油	塩 こしょう カレー粉ターメリック 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ	○	○
13 水	和食の日 御飯 牛乳 鯖のゆずみそ煮 ピーマンと こんにやくの炒り煮 春雨汁	牛乳 鯖のゆずみそ煮 豚肉 煮干・けずり節〜だし	ピーマンこんにやく 人参 玉葱 きくらげ 葱	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 ごま油 緑豆春雨	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩 みりん	○	○
14 木	ミルクパン 牛乳 とんこつラーメン 手作りしゅうまい たたききゅうり	牛乳 豚肉 鶏がら〜だし 豚ミンチ しらす干し	もやし 葱 きくらげ りんご にんにく 玉葱 生姜 玉葱 きゅうり 生姜	ミルクパン ラーメン麺 ラード ごま油 しゅうまいの皮 砂糖でん粉 ごま ごま油	白湯 酒 塩 こしょう ラー油 しょうゆ カキ油 酒 塩 こしょう	○	○
15 金	御飯 牛乳 鶏肉の西京焼き 大豆の磯煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 米みそ 豚肉 大豆 ひじき 煮干〜だし 合わせみそ 油揚げ	葱 にんにく 生姜 人参 こんにやく さやいんげん 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油 砂糖 じゃが芋	ケチャップ 酒 醤油 しょうゆ みりん 酒	○	○
18 月	御飯 牛乳 肉じゃが ししゃもの変わり揚げ キャベツの昆布和え	牛乳 豚肉 ししゃもスキムミルク青のり 塩昆布	人参 玉葱 さやいんげん こんにやく キャベツ	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 ごま 油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	○	○

平成31年 3月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

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			
19 火	ハッピーキャロットの日 ミルクパン 牛乳 お好み焼き 人参と枝豆のサラダ ビーフンスープ	牛乳		ミルクパン	酒 塩 こしょう 中濃ソースしょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 酒	○	○
		豚肉 卵 かつお節 青のり	キャベツ もやし	小麦粉 油 マヨネーズ			
		かまぼこ 鶏がら~だし	人参 ホールコーン むぎ枝豆 きくらげ 人参 玉葱 ほうれん草	マヨネーズ ごま ビーフン			
20 水	カムカム献立の日 ハヤシライス 牛乳 ツナと大根のサラダ 南方風佃煮	牛乳		精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 ハヤシルウ 黒砂糖	ケチャップ 塩 ソース こしょう 赤ワイン 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	○	○
		牛肉 牛乳 鶏がら~だし	人参 玉葱 グリンピース				
		まぐろ油漬 煮干	大根 人参 パセリ レモン汁	マヨネーズ アーモンド はちみつ 砂糖			

お知らせ

小・中学部

- ・ 8日（金） 卒業式のため給食なし
- ・ 給食終了 6. 9年生は7日（木）、その他の学年20日（水）



行事食「ひなまつり」
受験生がんばれ給食
オリ・パラ給食 フランス
和食の日
ハッピーキャロットの日(食育の日)
カムカム献立の日

1日（金）です
4日（月）です
7日（木）です
13日（水）です
19日（火）です
20日（木）です



家庭で作ってみませんか？



「切干大根のかき揚げ」

材料と5人分の分量（g）

切干大根	25
豚肉	50
しょうゆ	5
酒	5
みりん	5
紅生姜	15
小麦粉	25
片栗粉	15
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。

「カラフルポテト」

材料と5人分の分量（g）

ベーコン	20
人参	30
じゃが芋	200
ホールコーン缶	30
しめじ	30
バター	5
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。