



日 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
17 / 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	どさんこ汁		豚肉 白みそ	もやし 玉ねぎ 人参 とうもろこし 生姜 にんにく	じゃがいも バター ごま油	煮干しだし 唐辛子
	厚焼き玉子		卵 ゼラチン		大豆油 植物油	醤油
	白菜のごまあえ			白菜	ごま 砂糖	醤油

◎3/18(水)～3/24(火)の給食はありません。◎

※ 学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩 相当量	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%						A	B1	B2	C	
	g	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g		
月平均 栄養価	787	14.9	33.7	344	4.3	2.8	225	0.39	0.52	32	6.9	
基準 栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上	

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

日々の給食や食育を通して、皆さんの心身の成長のサポートができていたらうれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、いつも以上に応援やお祝いの気持ちを込めて給食を提供しますので、楽しみながら味わって食べてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねでつくられます。今皆さんが食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となるのです。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



給食レシピ紹介

～ビビンバ～

【材料(大人4人分)】

- ・白ごはん…炊飯後880g
- ・鶏豚ひき肉…72g
- ・ゆで大豆…40g(みじん切り又はフードプロセッサーにかける)※大豆がない時は、ひき肉を増量してください。
- ・人参…60g(せん切り)
- ・もやし…180g(かるくゆでるか電子レンジで加熱をして水気をきる)
- ・ほうれん草または小松菜…40g(4cmくらいの長さ/下ゆでする)
- ・長ねぎ…20g(小口切り)
- ・にんにく、生姜…各1g(みじん切り/チューブでも可)
- ・サラダ油…小さじ1(4g)
- ・ごま油…小さじ1(4g)
- ★砂糖…小さじ1弱(8g)
- ★しょうゆ…小さじ1強(20g)※お好みで加減してください
- ★赤みそ…小さじ1弱(16g)※お好みで加減してください
- ★豆板醤…適量
- ★コチュジャン…小さじ1+2/3(12g)
- ★一味唐辛子…適量
- ・白いりごま…小さじ1(6g)



【作り方】

- ・鍋にサラダ油をひき、にんにくと生姜、半量の長ねぎを炒め香りが出たらひき肉を入れる
- ・肉にある程度火が通ったら、人参、もやしを加える
- ・野菜に火が通ってきたら、細かくした大豆と★(合わせ調味料)を加える
- ・なじんできたら、残りの長ねぎ、ほうれん草を加える
- ・最後にごま油といりごまを加え、混ぜたら完成!
- ※お好みで塩加減や辛さを調整してください♪

～どさんこ汁～

【材料(大人4人分)】

- ・豚こま切れ肉…50g(一口大)
- ・じゃがいも…170g(一口大の角切り)
- ・もやし…145g
- ・玉ねぎ…50g(スライス)
- ・人参…50g(いちよう切り)
- ・とうもろこし缶詰…50g(水気をきっておく)
- ・生姜、にんにく…各2g(みじん切りまたはチューブのものでも可)
- ・ごま油…小さじ1弱(3g)
- ・白みそ…小さじ3強(58g)
- ・バター…小さじ1弱(3g)
- ・一味唐辛子…適量(入れなくても良いです)
- ・煮干しだし…720ml



【作り方】

- ・鍋にごま油をひき、生姜、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉を加える
- ・豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、人参を加え、油がまわったら、だし汁を加える
- ・じゃがいも、もやし、とうもろこしの順に加え、やわらかくなるまで煮る
- ・具に火がとおったら、白みそを溶き入れる
- ・最後にバターを溶かし入れ、一味唐辛子をふり混ぜたら、完成!
- ※お好みで味付けを調整してください♪