

平成27年 3月分小学校給食予定献立表

春日部市立内牧小学校

日曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの		
2月	【ひなまつり献立】 ちらしずし ぎゅうにゅう えびのてんぷら なのはなあえ ひなあられ	こめ さとう あぶら てんぷらこ ひなあられ	ぎゅうにゅう えび たまご あぶらあげ こうりどうふ	キャベツ なのはな こまつな さやえんどう れんこん かんぴょう にんじん ほしいいたけ	636	22.2
3火	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆうあんやき くるみあえ ごもくに	こめ くるみ さとう	ぎゅうにゅう みそ だいず さけのゆうあんづけ こんぶ とりこ こうりどうふ	こまつな にんじん もやし ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん	592	27.8
4水	かすかべやきそば ぎゅうにゅう さんしょくまき ブロッコリーとまめのサラダ さんしょくはなゼリー	むしめん ごまあぶら あぶら じゃがいも はるまきのかわ かたくりこ こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう えび チーズ うずらたまご ハム ひよこまめ	キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ほしいいたけ さやいんげん ブロッコリー	667	22.6
5木	こどもパン ぎゅうにゅう だいずハンバーグ ゆでキャベツ コーンシチュー いちご	パン パンこ さとう バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とりこ あさり チーズ ていしぼうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ いちご	670	29.8
6金	【クラスバイキング給食】 ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ・いかフライ こまつなのおひたし いなかじる クレープ	こめ こむぎこ パンこ あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ハム いか たまご なまあげ	こまつな はくさい ぜんまい えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく	698	28.6
9月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのあえもの ちくぜんに	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とりこ こおりどうふ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たけのこ ごぼう こんにやく ほしいいたけ さやいんげん	603	20.4
10火	2しよくあげパン ぎゅうにゅう イカとエビのチリソースに ワンタンスープ	パン あぶら さとう ココア かたくりこ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう きなこ えび いか あさり ぶたにく	ねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな	675	29.1
11水	ごはん ぎゅうにゅう かわりコロケ やさしいソテー みそしる	こめ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりこ たまご おから あぶらあげ ひじき みそ	れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう もやし こまつな だいこん たまねぎ	654	22.8
12木	ピビンバ ぎゅうにゅう やさいたつぷりおこげスープ	こめ ごまあぶら さとう おこげ あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	しょうが ぜんまい きくらげ だいずもやし こまつな たけのこ にんじん はくさい たら たまねぎ	675	29.1
13金	スパゲティカレーソース ぎゅうにゅう ハートのキッシュ ゆでブロッコリー フルーツポンチ	スパゲティ さとう タルトカップ あぶら こむぎこ なまクリーム ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご かんてん チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん にんにく グリンピース ブロッコリー メロン パイナップル みかん おうとう	666	29.2
16月	【学年内交流給食】 ハヤシライス ぎゅうにゅう かふうあえ フルーツカップ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう ごまあぶら ごま パバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし こまつな キャベツ ぶどう おうとう オレンジ	700	23.9
17火	【食育の日の献立】 ごはん ぎゅうにゅう ぶりのたつたあげ えのきたけのすのもの だぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう ぶり わかめ とりこ なまあげ かまぼこ	しょうが えのきたけ にんじん キャベツ ごぼう れんこん こんにやく	637	27.1
18水	【学期末セレクト給食】 とりこごとぼうのピラフ ぎゅうにゅう ポテトのチーズやき ひじきのサラダ ケーキ	こめ むぎ バター じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう とりこ だいず たまご チーズ ベーコン ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん こまつな だいこん	700	29.8
19木	せきはん ぎゅうにゅう とりこへのからあげ いそかあえ おいわいすまじる おいわいだんご	こめ もちこめ ごま かたくりこ あぶら だんご	ぎゅうにゅう ささげ とりこ のり かまぼこ とうふ なんと	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たけのこ ほうれんそう	698	27.8

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等を知りたい方は、お申し出ください。

基準	6~7歳	530	20.0
	8~9歳	640	24.0
	10~11歳	750	28.0
今月の平均		662	26.4



食育の日の献立
いただきま〜す！！



寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じられるようになりました。今月は、福岡県の郷土料理を紹介します。「だぶ」は、根菜類をだしで煮込んだ、心も体も温まる料理です。この料理は、もともと、煮しめなどを作ったときの野菜のきれ端を活用した賤い料理だったのですが、今では、季節折々の祭りやお祝い事・仏事に作られています。また、地元では、だぶ専用の茶碗(だぶ茶碗)や飾り麩などもあり、一つの文化になっています。今年度は、「食育の日献立」として、全国各地の郷土料理を実施してきました。日本人の健康を支え、地域に根付いて今も伝わる郷土料理の良さを知っていただけましたか。

だぶ

福岡県の郷土料理

【材料】(1人分)

- 鶏肉 15g
- 厚揚げ 20g
- にんじん 12g
- ごぼう 12g
- れんこん 12g
- こんにやく 15g
- かまぼこ 10g
- 麩 1g
- だし汁 60g
- (こんぶ・かつおぶし)
- 砂糖 0.5g
- しょうゆ 4g
- 酒 0.3g
- みりん 0.3g

【作り方】

- ① 野菜、鶏肉、こんにやく、生揚げ かまぼこはすべて1cm角のさいの目に切る。
- ② 野菜、鶏肉、こんにやく、生揚げとだし汁を鍋に入れて煮る。
- ③ 煮えたら、かまぼこ、麩を入れ調味料で味をつけて煮る。
- ④ 水溶きかたくり粉でとろみをつけて、汁物と煮物の中間位に仕上げる。

西曆	月
2015	3