



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) はばしの (g)
1水	ごはん	あつあげとチンゲンサイのキムチいため わかめのかんこくふうサラダ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが にんじん たけのこ はくさいキムチ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし ぶどうジュース	こめ あすら かたくりこ ごまあすら さとう ごま ドレッシング	641 24.6
2木	ナン	チリドック (2本) こめこのコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ マッシュルーム	ナン あすら ばんこ こめこ	641 28.0
3金	<b>ひなまつりこんだて</b> ちらしずし ☆いかのかりんあげ すましじる ひなあられ 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ いち ごう わかめ かまぼこ	にんじん かんぴょう しめじ なのはな ほうれんそう ほししいたけ	こめ あすら さとう かたくりこ ひなあられ こむぎこ	646 28.3
6月	ごはん	☆ぶたのかくに たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	しょうが にんく にんじん いら チンゲンサイ ほししいたけ きくらげ たまねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう あすら かたくりこ ねりごま はるさめ	648 29.1
7火	こどもパン	クリスピーチキン ☆ポテトカルボナーラ ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム こなチーズ ヨーグルト	しょうが にんく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン こむぎこ バター コーンフレーク じゃがいも マカロニ	707 30.8
8水	わかめごはん	さばのたつたあげ げんまいだんごじる オレンジ	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ	しょうが こほう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな オレンジ	こめ かたくりこ あすら げんまいだんご こめこ	683 27.1
9木	みそラーメン	アメリカンドック いちご (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウィナー	しょうが にんく にんじん ねぎ もやし キャベツ いら いちご	ちゅうかめん あすら ごまあすら こむぎこ さとう	754 28.7
10金	ピピンバ	タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご みそ なると いか	しょうが にんく にんじん たけのこ もやし はいずもやし チンゲンサイ ねぎ はくさい きくらげ きりしほいこ	こめ あすら さとう ごまあすら はるさめ	638 30.1
13月	カレーライス	こんにゃくサラダ キャンディチーズ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし コーン こんにゃく	こめ むぎ あすら こむぎこ バター じゃがいも ドレッシング	709 23.3
14火	ココアあげパン	はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	パン あすら さとう ココア かたくりこ はるさめ	661 23.2
15水	やきにくどん	ぐたくさんみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あすらあげ	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース こほう りんご にんじん たまねぎ こんにゃく	こめ あすら さとう じゃがいも	632 25.6
16木	ツイストパン	ソースやきそば あげぎょうざ (2こ) サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ あおのり	にんじん もやし キャベツ パイン おうとう みかん	パン ちゅうかめん あすら さとう サイダー	689 21.8
17金	ごはん	とりにくのしもんに かわりきんぴら でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	レモン こほう にんじん うど こんにゃく でこぼん	こめ あすら さとう ごま	661 23.0
20月	<b>そつぎょうお祝いこんだて</b> せきはん (ごましお) たれカツ たきあわせ バニラアイスクリーム		ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ えびボール	にんじん たけのこ こんにゃく のらぼうな	もちこめ こむぎこ あすら ばんこ さとう ごま あすき	845 33.1

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《14回》

☆印は、新献立です。

今日の旬の食材 ◇こまつな・のらぼうな・ほうれんそう・ねぎ・春キャベツ・レモン・でこぼん・いちご・きよみオレンジ◇

今日の産物 ◇もち米・のらぼうな・葉の花・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・きりぼしだいこん・たまご◇



## 6年生 リクエストメニュー

卒業前にもう1度食べたい給食を6年生に

アンケートをとり、各学校 1位から3位までのメニューを  
3月の献立にとりいれました!!

自分がえらんだメニューは入っていますか?

残り少ない小学校での給食...味わって食べてください!

《双柳小学校6年生》

《精明小学校6年生》

1位 ココア揚げパン

鶏肉のレモン煮

2位 ハーゲンダッツ

サイダーゼリーポンチ

3位 サイダーゼリーポンチ

ココア揚げパン

アイスクリーム

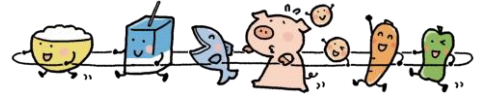


# 給食だより



いよいよ3月、今年度も終わります。6年生は中学校へ向かって、その他の学年は進級にむけて、今年度をしっかり締めくくりましょう。また、6年生は小学校の給食も食べ納め。ますます活動量が多くなる中学校生活でも、しっかり食べて元気な体を作ってほしいです。食事はみんなの心と体をつくる源です。毎日の食事を大切に、心・体ともに健康な生活を送ってください。

**献立紹介** 人気メニューを紹介します。ぜひおうちでも作ってみてください。



## 「鶏肉のレモン煮」

材料 (5人分)

鶏肉もも切り身	500g
塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	50g (大さじ3)
砂糖	50g (大さじ5強)
レモン汁	20g (小さじ4)



《作り方》

- ① 鶏肉を適当な大きさに切って、酒と塩で漬けておく。
- ② なべに砂糖としょうゆを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら、さらに少し煮つめて、レモン汁を入れたら火を止める。
- ③ 鶏肉に片栗粉をつけて、170～180℃の油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉に②のタレをからめる。

※ 上手に作るポイントは、タレの材料は混ぜるだけでなく、少し加熱をすること。とろみがついて、揚げた鶏肉とからめても、揚げた鶏肉のカリッとした食感をたもち、味もまろやかに仕上がります。レモンの酸味をおさえたい人は、レモン汁を最初から入れて加熱してください。

## 「スパゲティミートソース」

材料 (5人分)

スパゲティ	400g (1人分80gとして)
サラダ油	小さじ2
にんにく	少々
セロリ	少々
豚ひき肉	400g
にんじん	150g
たまねぎ	250g
赤ワイン	大さじ1
食塩	5g (小さじ1)
こしょう	少々
ナツメグ	少々
トマトケチャップ	130g (大さじ8)
トマトピューレ	130g (大さじ8)



《作り方》

- ① にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎはみじん切りにしておく。
- ② サラダ油、にんにく、セロリを入れて弱火で炒め、香りが出たら豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんの順によくいためていく。
- ③ 赤ワイン、ナツメグ、トマトケチャップ、トマトピューレを入れてかき混ぜながら、煮込んでいく。
- ④ よく煮込んだら、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ゆでた麺に④のソースをかけてできあがり！！  
※好みに粉チーズなどをかけて食べて下さい(^ ^)

## 「手作りワンタンスープ」

材料 (5人分)

ワンタンの皮	10枚
豚ひき肉	60g
しょうが	少々
塩・こしょう	少々
ごま油	少々
にんじん	50g
たまねぎ	80g
もやし	50g
キャベツ	100g
ほうれん草	30g
なると	30g
塩	2g (小さじ1/2弱)
こしょう	少々
しょうゆ	30g (小さじ5)
ごま油	2g (小さじ1/2)
鶏ガラスープ	約800～1000cc (カップ4～5杯)



《作り方》

- ① しょうがはすりおろし、にんじん・キャベツは短冊切り、たまねぎはスライス、ほうれん草は約2cm、なるとは輪切りにしておく。ほうれん草は下ゆでしておくとい。
- ② Aのワンタンの具の材料をよくまぜあわせ、皮でつつむ。
- ③ ガラスープを煮立てて、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしの順に入れていく。
- ④ 野菜に火が通ったら、ワンタン、なるとを入れ、調味する。
- ⑤ 仕上げにほうれん草、ごま油を入れて、できあがり。  
※ワンタンを入れた後は皮がやぶれないようにやさしくかきまぜます。