



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの	からだのちよ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) 1食あたり (g)
1金	ひなまつりこんだて 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 いか どうふ 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 あぶら さとう かたくりこ ひなあられ こむぎこ	651 28.2
4月	スタミナどん	じゃかだんごじる てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とみそ あぶらあげ	しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ もやし ピーマン いら ごまよ にんじん りんごジュース	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃかもちボール	661 26.2
5火	フラワー ロール	はくさいのチャウダー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ キャベツ もやし こまつな	パン こむぎこ バター ごま じゃがいも	600 23.5
6水	ガーリック ピラフ	クリスピーチキン やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ しょうが	こめ こむぎこ あぶら コーンフレーク じゃがいも バター	719 25.4
7木	◎さやまちゃ あげパン	てづくりワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ なた ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい ほうれんそう まっちゃん	パン さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	659 228
8金	ごはん	マーボーどうふ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ くきわかめ わかめ みそ	しょうが にんじん ねぎ いら だいずもやし キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング	593 24.2
11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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし こんにゃく	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ドレッシング	691 23.5
12火	みそラーメン	アメリカンドック オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウィナー	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし キャベツ いら せとか	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ ホットケーキミックス	753 28.9
13水	ごはん	◎とりにくのレモンに たまねぎのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく どうふ みそ わかめ あぶらあげ	レモン たまねぎ キャベツ のらぼうな もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	660 25.5
14木	ツイストパン	キムチやきそば むししゅうまい (2こ) ◎サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんじん もやし いら はくさいキムチ パイン おうとう みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま サイダー ごまあぶら	670 25.2
15金	わかめごはん	さわらのたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	こめ さとう あぶら かたくりこ こめこ じゃがいも	676 29.5
18月	ごはん	ぶたのかくに はるさめスープ でこぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご	しょうが にんにく チゲンサイ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう こんにゃく にんじん でこぼん	こめ さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	596 27.0
19火	◎てづくり カレーパン	ABCパスタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ	パン あぶら こむぎこ マカロニ はんこ	652 23.7
21木	そつぎょうおいわいこんだて せきはん (ごましお) てりやきチキン たきあわせ おたのしみデザート		ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ えびボール	にんじん たけのこ こんにゃく きぬさや	もちこめ こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	804 29.0

※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。

今月の旬の食材 ◇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・せとか◇
 今月の飯能産 ◇のらぼうな・菜の花・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・だいず・たまご◇

6年生 リクエストメニュー

《双柳小学校 6年生》

《精明小学校 6年生》

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月の献立に取り入れました！！

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！

1位 とりにくのレモン煮

2位 サイダーゼリーポンチ

3位 手作りカレーパン

とりにくのレモン煮

さやま茶揚げパン

サイダーゼリーポンチ

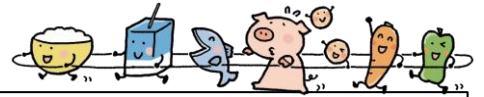


いよいよ3月、今年度も終わりですね。6年生は中学校へ向かって、その他の学年は進級におきて、今年度をしっかり締めくくりましょう。また、6年生は小学校の給食も食べ納め。ますます活動量が多くなる中学校生活でも、しっかり食べて元気な体を作ってほしいです。

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）

とりにくもも切り身	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 とりにくを適当な大きさに切って、酒と塩で漬け込む。
- 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 とりにくに片栗粉をつけて、180℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げたとりにくに②のタレをからめる。

※ 6年生のリクエスト給食でも、両校ともに第1位！！ 給食では生のレモンを絞りますが、レモン汁を使うと簡単に作れます。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。タレを加熱すると、とろみがついて揚げた鶏肉とからめても、揚げた鶏肉のカリっ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ない人は、レモン汁を最初から入れて加熱してください。

「ヤンニョムチキン」

材料（5人分）

とりにくもも切り身	500g
食塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
にんにくすりおろし	3g（小さじ1/2強）
水	30g（大さじ2）
トマトケチャップ	90g（大さじ5）
砂糖	10g（大さじ1強）
しょうゆ	10g（小さじ2弱）
コチュジャン	5g（小さじ1）
酒	5g（小さじ1）



《作り方》

- ① とりにくを約2cmくらいの角切りに切り、塩、こしょう、酒に10分ほど漬け込む。
- ② タレの材料をなべに入れ、ケチャップの酸味が飛ぶように、かき混ぜながら加熱する。
- ③ とりにくに片栗粉をつけて、180℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げたとりにくに②のタレをからめる。

※子どもたちが考えた献立から生まれた新メニューです。とても好評で「また食べたい！！」という声をたくさんもらいました。辛い方が好きな場合は、少しコチュジャンを増やしてもおいしく出来上がります。

「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（＾＾）