



令和6年4月 学校給食予定献立表



幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)	
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)	
11	木	にくどん	こめ だいすあぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ さけ	674	
		ぎゅうにゅう	さとう ごま		さやいんげん			
		おはなのすましじる	はなふ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こまつな	さけ しょうゆ しお	28.2	
		おいわいクレープ	クレープ			みりん かつおぶし		
12	金	カレーライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	660	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		たまねぎ			
		あんにとんどうふ		ぎゅうにゅう	みかん おうとう パイナップル		19.2	
		あんにとんどうふ	こんにゃくダイス					
15	月	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース	626	
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら		マッシュルーム トマト	ワイン コンソメ しお こしょう		
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	しお くるこしょう コンソメ	22.7	
		てづくりミルクドーナツ	ドーナツのもと		キャベツ	しょうゆ チキンブイヨン		
16	火	とりごぼうピラフ	こめ バター	とりにく	にんにく ごぼう にんじん	しょうゆ さけ みりん コンソメ	616	
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら		さやいんげん	しお こしょう チキンブイヨン		
		やきフランク		ぎゅうにゅう				
		チンゲンサイのソテー	だいすあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	22.6	
はるキャベツのクリームスープ	こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう				
17	水	ごはん	こめ		こまつな とうもろこし		621	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		てづくりハンバーグ	パンこ だいすあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ トマト	デミグラスソース しお	25.2	
		デミグラスソース	さとう	ぎゅうにゅう たまご		ケチャップ しょうゆ		
ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	25.2			
けんちんじる	さといも だいすあぶら	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお みりん				
18	木	ごはん	こめ		こんにゃく ねぎ	かつおぶし	662	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	25.9	
		キャベツとほうれんそうのおひたし	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき	だししょうゆ		
にくじゃが	さとう		さやいんげん	しょうゆ みりん				
19	金	【しょくいくのひこんだて ~えひめけん~】						700
		ごはん	こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		せんざんぎのみかんソース	さとう だいすあぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん	27.1	
こまつなごまあえ	かたくりこ			みかんジュース				
こくしょう	さとう ごま		こまつな もやし にんじん	しょうゆ	27.1			
	さといも	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし				
22	月	ごはん	こめ		きりぼしだいこん ねぎ		602	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		あかうおのカレーふうみあげ	かたくりこ だいすあぶら	あかうお	ねぎ しょうが	カレーこ しょうゆ さけ	23.3	
		にらともやしのおひたし	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし		
とんじる			にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし				
23	火	フラワーロール	フラワーロール		こんにゃく ねぎ		607	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		マカロニグラタン	マカロニ	とりにく スキムミルク	たまねぎ	しお こしょう	23.4	
		コーンサラダ	こむぎこ バター	ぎゅうにゅう チーズ				
はなやさいのスープ	さとう ごまあぶら	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	23.4			
	だいすあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ	しお こしょう しょうゆ				
24	水	きつねうどん	じこなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	693	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さつまいもとひじきのかきあげ	こむぎこ	ひじき	たまねぎ にんじん	しお	28.5	
		だいこんのおろしに	だいすあぶら	たまご	にんじん			
25	木	ごはん	こめ		だいこん	しょうゆ	691	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		てりやきチキン		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	28.4	
		こまつなごますあえ	ごまあぶら さとう ごま		こまつな もやし	しょうゆ す		
あつあげのそぼろに	さとう だいすあぶら	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん				
26	金	ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ ワイン	610	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク				
		はるさめいりやさいいため	だいすあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	19.7	
	はるさめ		もやし	ちゅうかだし オイスターソース				
30	火	こどもパン	こどもパン				682	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		てづくりコロケ	バター こむぎこ パンこ	ぶたにく おから たまご	たまねぎ	しお こしょう	24.4	
		ゆでキャベツ	じゃがいも だいすあぶら	スキムミルク	キャベツ	ちゅうのうソース		
あさりたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	さけ しお こしょう	しょうゆ ちゅうかだし			



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は愛媛県のメニュー「せんざんき」「こくしょう」です。  
「せんざんき」とは、骨付き肉を使った から揚げの事です。

江戸時代に近見山(おうみやま)のキジをつかまえて、揚げ物にしたことが始まりといわれています。  
給食では骨なしの肉を揚げたところに、愛媛県特産のみかんソースをかけ、さわやかな風味に仕上げました。

「こくしょう」とは、愛媛県新居浜市沖(にいしましおき)の大島(おおしま)に伝わるみそ味の精進料理です。  
切干大根が入っていることが多く、給食ではみそ汁として提供します。



### せんざんきのみかんソース

材料 (給食の分量×4人分)


	鶏肉	200g (1人50g)
	にんにく	2g (すりおろす)
	しょうが	4g (すりおろす)
A	しょうゆ	12g (小さじ2)
	酒	5g (小さじ1)
	片栗粉	35g
	揚げ油	
B	みかんジュース	20g
	しょうゆ	8g (小さじ1½)
	みりん	8g (小さじ1½)
	砂糖	1.5g

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②にんにく、しょうがをすりおろし、調味料Aとまぜる
- ③鶏肉に②の下味をつける
- ④鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ⑤Bの調味料でみかんソースを作り、④にかけて出来上がり！

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

※  ラッキーにんじんの日です。