



令和6年 10月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

Table with columns: 日曜日 (Day), 曜日 (Day of Week), 献立名 (Menu Name), 黄のなかま (Yellow Category: Energy), 赤のなかま (Red Category: Blood/Bone/Meat), 緑のなかま (Green Category: Body Balance), 調味料他 (Seasonings/Other), 熱量 (kcal) (Calories), たんぱく質 (g) (Protein). Rows include dates like 1 (Tue), 2 (Wed), 3 (Thu), 4 (Fri), 8 (Tue), 9 (Wed), 11 (Fri), 15 (Tue), 16 (Wed), 17 (Thu), 18 (Fri), 21 (Sun).



令和6年 10月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

Table with columns: 日 (Date), 曜日 (Day of Week), 献立名 (Menu Name), 黄のなかま (Yellow Category: ちから ねつ 力や熱になる), 赤のなかま (Red Category: ち ぼね にく 血・骨・肉になる), 緑のなかま (Green Category: からだ ちようし 体の調子をよくする), 調味料他 (Seasonings/Other), 熱量 (kcal) / たんぱく質 (g) (Energy/Protein). Rows include dates from 22 to 31 with various menu items like ツイストパン, マカロニグラタン, キムチみそラーメン, etc.

- ※ 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□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。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は佐賀県のメニュー「だぶ汁」です。「だぶ汁」は、唐津市に古くから伝わる、貝だくさんの煮込み料理です。だし汁をたっぷり使って「ざぶざぶ」作るの「ざぶ」がなまって「だぶ」となったといわれています。お祝いや憂いの時に、集落の人が集まって作ってきた郷土料理です。材料の切り方にも決まりがあり、お祝いなどの「ハレの日」には貝材を四角に切ります。また、それぞれの家庭で違いはありますが、「ハレの日」には砂糖を使わない人もいます。

だぶ汁

材料 (給食の分量×4人分)

- 炒め油 1g (小さじ1/4)
鶏もも肉 40g (1cm角切り)
にんじん 20g (1cm角切り)
だいこん 60g (1cm角切り)
ごぼう 20g (1cm角切り)
さといも 120g (1cm角切り)
こんにゃく 40g (1cm角切り)
厚揚げ 40g (1cm角切り)
しょうゆ 20g (大さじ1強)
塩 2.0g (小さじ1/3)
みりん 2.0g (小さじ1/3)
片栗粉 3g (小さじ1)
かつおぶし 16g

作り方

- ①厚揚げは油抜きをする。こんにゃくを下ゆでする。
②材料を切り、かつおぶしでだしをとる。
③鍋に油を熱し、鶏肉とごぼうを炒める。
④だしを加えて、人参、大根を煮る。
⑤火が通ったら、さといも、こんにゃく、厚揚げを加えて、調味料を加える。
⑥水溶性片栗粉を加えて仕上げる。