



令和6年 学校給食予定献立表



幸手市立さくら小学校

Table with columns: 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) / たんぱく質 (g). Rows include dates from Dec 2 to Dec 18 with specific menu items and their nutritional components.

※ 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。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は岐阜県のメニュー「友禅ご飯」と「すったて汁」です。
友禅ご飯は、食材が友禅染のように彩りがきれいなそばろご飯のことです。にんじんの赤、卵の黄色、枝豆の緑色が、色鮮やかです。岐阜県の学校給食で人気のメニューだそうです。
すったて汁は、飛騨地方の白川村の郷土料理です。ゆでた大豆をすり鉢や石臼などですりつぶして入れるお味噌汁のことをいいます。白川村では、お祝い事に食べられるそうです。



友禅ご飯の具

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	2g (小さじ1/2)	
生姜	2g (すりおろす)	
鶏ひき肉	80g	
にんじん	30g (せん切り)	
むぎ枝豆	20g	
しょうゆ	12g (小さじ2)	
	みりん	4g (小さじ2/3)
	砂糖	8g (大さじ1弱)
炒り卵	60g	
ごはん	適量	

作り方

- ①生姜はすりおろし、人参はせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、生姜・ひき肉を炒め、調味料を入れる。
- ③人参を加えてさらに炒め、人参がやわらかくなったら、むぎ枝豆を加えて仕上げる。
- ④炒り卵を作る。
- ⑤炒めた具と炒り卵をご飯に混ぜ合わせる。