



令和7年3月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

Table with columns: Day, Date, Dish Name, Energy (Yellow), Blood/Bone/Muscle (Pink), Body Regulation (Green), Seasoning/Other (Blue), and Calorie/Weight. Rows include meals like 'そぼろいりちらし', 'ごはん', 'カレーライス', 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。
- ※ 献立名で〇で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。
- ※ 7日(6-1) 10日(6-2) 6年生の給食はマナー給食となりますので献立内容が変わり



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は大阪府のメニュー『きつねうどん』と『お好み揚げ』です。
 「きつねうどん」は、大阪府発祥の料理です。だしをきかせたつゆをうどんにかけ、その上に甘辛く煮た油揚げをのせたもので、大阪府民が強いこだわりをもつ「だし文化」と「粉食文化」、そのふたつをシンプルかつ存分に味わうことができる料理として昔から親しまれています。
 「お好み揚げ」は、大阪府を代表する料理である「お好み焼き」をアレンジした料理です。お好み焼きの材料をかき揚げにし、お好み焼きソースをかけて提供します。給食では、かつお節も生地の中に混ぜて作りますが、ご家庭で作る際には、かつお節は最後にトッピングしてもおいしく召し上がれます。

お好み揚げ

材料 (給食の分量×4人分)

人参	15g (せん切り)
キャベツ	100g (細目短冊切り)
ねぎ	15g (小口切り)
山芋	15g (すりおろす)
いか(冷凍)	40g
えび(冷凍)	40g
たまご	20g
小麦粉	50g
A かつお節	1g
塩	0.2g
水	40g
揚げ油	
お好み焼きソース	21g (大さじ1)

作り方

- ①材料を切る。
- ②いかとえびはボイルする。
- ③ボールに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④①②の材料を加えて混ぜる。
- ⑤クッキングシートに④をのせ、丸く成形する。
- ⑥揚げ油にクッキングシートごと入れて色よく揚げる。
(クッキングシートは、油に入れてしばらくすると生地からはがれるので取り出す。)
- ⑦お好み揚げにお好み焼きソースをかけて出来上がり。

