



令和8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, Meal Name, Energy, Blood/Bone/Muscle, Body Balance, Seasoning, and Calorie/Weight. Rows include meals like ごはん, ぎゅうにゅう, わふうポークピカタ, 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Oで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。
※ 13日(6-1)16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ます。

うらめんへつづく



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は福島県の郷土料理「ソースカツ丼」「ざくざく汁」です。会津の「ソースカツ丼」は、ご飯の上にキャベツを敷き、その上にソースを浸したとんかつをのせます。給食ではセルフソースカツ丼となっているので、ご飯の上にキャベツとソースカツをのせて食べてみてください。

「ざくざく汁」は、「ざくざく」や「ざくざく煮」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。菜を細かく切ったものとされていましたが、その後、ざくざくと食材を角切りにした汁物という認識に変化していったとされています。

ざくざく汁

材料 (給食の分量×4人分)

- 人参 40g
- 大根 80g
- 豆腐 100g
- こんにゃく 40g
- ねぎ 20g
- しょうゆ 8g
- みりん 2g
- 酒 1.5g
- 塩 1.2g
- かつおぶし 15g

作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②野菜を角切りにする。
- ③①に人参を加えて煮る。
- ④大根・豆腐・こんにゃく・ねぎを加えてさらに煮る。
- ⑤調味料を加えて味を調える。

