

[食品群別献立表]

令和6年3月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		主にエネルギーの もとになる食品		小学校	中学校	kcal
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと 食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
1 金	ご飯	○	豆腐のみそ汁 銀ひらす漬け焼き 里芋のそぼろ煮	木綿豆腐、 みそ、銀ひらす、 鶏ひき肉	牛乳	にんじん、 こまつな、 冷凍いんげん	たまねぎ	金芽米、 さといも、 上白糖、 てんぷん	米油	572	738	kcal
4 月	ちらし寿司 のり	○	手まりふのすまし汁 金目鯛の西京焼き ハリハリ漬け□ ひしもち	油あげ、 錦糸玉子、 木綿豆腐、 きんめだい、 みそ	牛乳、のり	にんじん、 根みつば	かんぴょう、干しいたけ、えのきた け、 ゆで干しだいこん、もやし、きゅうり	金芽米、 三温糖、 手まりふ、 上白糖、 ひし餅	ごま油、 白いりごま	661	833	kcal
5 火	玄米入りご飯	○	チキンカレー ヒレかつ ネバーるサラダ(めかぶ入り)	鶏もも肉、 豚ひれ、 かつおぶし	牛乳、 乾燥めかぶ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りんごビュレ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、玄米、 カレールー、 薄力粉、 パン粉	米油	693	882	kcal
6 水	キャラ弁キムタクごはん	○	寄せ鍋汁 マカロニサラダ しらぬい	豚もも肉、 みそ、 焼豆腐、 ツナレトルト	牛乳、焼きのり	にんじん、 こまつな、 ブロッコリー	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキムチ漬 け、 はくさい、しめじ、ホールコーン、 キャベツ、しらぬい	金芽米、 しらたき、 マカロニ	米油	551	738	kcal
7 木	きなこ揚げパン	○	コーンスープ ジャーマンポテト シーザーサラダ	きな粉、 鶏むね肉、 ウインナー	牛乳、 パルメザンチー ズ	ほうれんそう、 にんじん、 冷凍いんげん、 ブロッコリー、 赤ピーマン	ホールコーン、コーンペースト、 たまねぎ、エリンギ、キャベツ、 黄ピーマン、レモン汁	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖、 じゃがいも、 三温糖、 クルトン	米油、 オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ	747	944	kcal
8 金	ご飯	○	KT具だくさんみそ汁 銀鮭の塩焼き 五目きんぴら	豚ばら肉、 木綿豆腐、 みそ、鮭、 さつま揚げ	牛乳	にんじん、 冷凍いんげん	キャベツ、えのきたけ、 ブラウンえのき、ねぎ、しょうが、 ごぼう	金芽米、 つきごこ、 三温糖	米油	577	746	kcal
11 月	ご飯	○	凍り豆腐のマーボースープ エビフライ キャベツサラダ	豚ひき肉、 凍り豆腐、 木綿豆腐、 みそ、えびフライ	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、しめじ、たまね ぎ、 たけのこ水煮、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン	金芽米、 三温糖、 てんぷん	ごま油、米油	620	799	kcal
12 火	赤飯 ごま塩	○	お祝いすまし汁 山賊焼き 赤じそあえ お祝いいちごクレープ□	なると、 鶏もも肉	牛乳	なばな、 にんじん	えのきたけ、はくさい、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり	アルファ化米 赤飯用、 てんぷん、 クレープ(いち ご)	米油、ごま	665	830	kcal
13 水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 菜の花のからしあえ	油あげ、みそ、 絹生揚げ、 豚ひき肉、 鶏ひき肉	牛乳	なばな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、 はくさい、もやし	金芽米、 じゃがいも、 三温糖、 てんぷん		636	835	kcal
14 木	キャラ弁キムタクごはん	○	こんにやく麺スープ さわら幽庵焼き のり酢あえ	豚もも肉、 なると、さわら	牛乳、のり	にんじん	ねぎ、つぼ漬け、 はくさいキムチ漬け、たまねぎ、 もやし、たけのこ水煮、しょうが、 にんにく、はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、 黄色そうめんこ んにやく	米油	669	835	kcal

食育だより②

たくさんの子においしかったと言われた おすすめ副菜レシピ を紹介します

「紅白なます」

【材料 約4人分】

- だいこん 180g
- にんじん 40g
- 糸かまぼこ 25g
- (カニ風味かまぼこで代用できます。)
- ★食塩 1.5g(ひとつまみ)
- ★うすくちしょうゆ 15g(大さじ1弱)
- ★酢 8g(小さじ1と1/2)
- ★上白糖 13g(大さじ1と1/2)

【作り方】

- だいこん、にんじんは皮をむいて5cmくらいの長さの千切りにします。熱湯でさっとゆで、水で冷やしざるにあけ、水気をきります。
- 糸かまぼこをほぐします。
- ★の調味料を合わせます。
- 1、2を3の調味料であえてできあがりです



「ネバーるサラダ」

【材料 約4人分】

- キャベツ 130g
- きゅうり 50g
- にんじん 25g
- 乾燥めかぶ 5g
- かつおぶし 3g
- しょうゆ 13g(小さじ2強)

【作り方】

- キャベツは1cm幅程度の千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにします。
 - 乾燥めかぶは水で戻し水気を切っておきます。
 - 1の野菜を熱湯でさっとゆで、水で冷やし、ざるにとり、水気を切ります。
 - 3の野菜をかつおぶし、しょうゆであえて出来上がりです。
- ※乾燥めかぶは水で戻すと8~10倍の重量になります。乾燥めかぶが手に入らない時は生のめかぶを使用しても美味しく仕上がります。めかぶの旬は2月から4月下旬だそうですので、その時期は生のめかぶを使用して作ってみてはいかがでしょうか。

