



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal																																				
9(火)	ごはん、おかかあえ、おいわいデザート、しらたま、だんごじる	ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	649	24(水)	ごはん、うめかつおあえ、みそつくね、やき、こうやどうふのもの	ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	604																																				
10(水)	むぎごはん、わかめのすのもの、さわらのさいきょうやき、ふわふわどんぶり	ぎゅうにゅう・とうふ	こめ・むぎ	かんびょう・キャベツ	613	25(木)	たけのこのがんせきあげ、アーモンドサラダ、トマトスープ、コッペパン、いちごジャム	ぎゅうにゅう・わかめ	パン・こむぎ	えだまめ・キャベツ	607																																				
11(木)	はるキャベツのメンチカツ、ツナサラダ、わかさスープ、コッペパン、トンカツソース	ぎゅうにゅう・だいず	パン・こむぎ	グリーンピースペースト	682	26(金)	むぎごはん、しんたまねぎドレッシングサラダ、アスパラのキッシュ、バターチキンカレー	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	グリーンアスパラガス	663																																				
12(金)	ごはん、プロテインサラダ、マヨネーズ、はるやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう	こめ・こむぎ	グリーンアスパラガス	680	30(火)	ごはん、やまぶきあえ、あまなつゼリー、かつおのかりんとあげ、わかたけ	ぎゅうにゅう・とうふ	こめ・しょうしん	キャベツ・こまつな	575																																				
15(月)	マカロニグラタン、ごまじゃこサラダ、コンソメジュリエンス	ぎゅうにゅう・チーズ	パン・こむぎ	キャベツ・きゅうり	611	<div data-bbox="1484 840 2908 1344" data-label="Complex-Block"> <p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:春キャベツ】</p> <h3>★ 春キャベツのメンチカツ (11日) ★</h3> <p>給食の献立紹介</p> <p>&lt;材料 4人分&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td>牛ひき肉</td><td>65g</td> <td>パン粉</td><td>25g</td> <td>小麦粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>65g</td> <td>たまご</td><td>1/2個</td> <td>たまご</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>90g</td> <td>お塩</td><td>少々</td> <td>パン粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>30g</td> <td>黒こしょう</td><td>少々</td> <td>揚げ油</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td><td>適量</td> <td>ナツメグ</td><td>少々</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>春キャベツ</td><td>150g</td> <td></td><td></td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;(給食では、ひき肉を鉄強化の大豆ミートに一部置き換えています。)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、油で炒める。春キャベツは粗みじんに切り、さっとゆでて水を切っておく。</li> <li>衣以外の材料を全て混ぜて食べやすい大きさに形を作る。</li> <li>②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、170℃くらいの油で揚げる。</li> </ol> <p>減塩ポイント!</p> <p>黒こしょうをきかせることで、味にアクセントが付き、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。</p> <p>引用:「いらすとや」</p> </div>						牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量	豚ひき肉	65g	たまご	1/2個	たまご	適量	たまねぎ	90g	お塩	少々	パン粉	適量	にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々			春キャベツ	150g				
牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量																																										
豚ひき肉	65g	たまご	1/2個	たまご	適量																																										
たまねぎ	90g	お塩	少々	パン粉	適量																																										
にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量																																										
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																												
春キャベツ	150g																																														
16(火)	きりぼしだいこんのあえもの、レバーのパーベキューソース、きよみ、とうふのみそ	ぎゅうにゅう・とうふ	こめ・じゃがいも	きゅうり・こまつな	612																																										
17(水)	りんごとこんぶのサラダ、とうふハンバーグ、にくじゃが	ぎゅうにゅう・だいず	こめ・パン	いとこんにやく	624																																										
18(木)	ツナとキャベツのオムレツ、かにかまサラダ、ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう・だいず	パン・スパゲティ	えだまめ・キャベツ	618																																										
19(金)	こまつなとかんぴょうのごまあえ、ホキのマスタードやき、きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	こんにやく・さいいんげん	566																																										
22(月)	まめまめ、いちごのじゃこてん、からしあえ、さんさいうどん	ぎゅうにゅう	パン・うどん	キャベツ・ごぼう	597																																										
23(火)	はるさめサラダ、とりにくのあまずあえ、たまごとレタスのスープ	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	えだまめ・キャベツ	612																																										