

3月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター

TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食の学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(和加)	脂質(和加)	エネルギー(和加)	脂質(和加)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7.5)	食塩相当量(7.5)	たんぱく質(7.5)	食塩相当量(7.5)	
2	月	鶏ごぼうスープ さわらの西京焼き(魚) 切り干し大根煮	とりにく さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい きりぼしだいこん	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 549	脂質 15.2	エネルギー 707	脂質 16.7	
3	火	白菜とベーコンのスープ チリコンカン コーンサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい・コーン キャベツ・きゅうり	こめごはん こむぎこ さとう	あぶら	エネルギー 566	脂質 20.5	エネルギー 700	脂質 24.4	
4	水	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) 春雨サラダ	ぶたにく みそ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 662	脂質 23.5	エネルギー 801	脂質 25.5	
5	木	凍り豆腐のみそ汁 ソースほきフライ(魚) 梅ドレッシングサラダ	みそ こおりとうふ ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい・たまねぎ きゅうり・キャベツ うめづけ	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 563	脂質 16.8	エネルギー 709	脂質 18.7	
6	金	春雨スープ 炒めピピンバ(卵入り) もやしのナムル	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ・もやし にんにく・しょうが たけのこ・ぜんまい きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	エネルギー 545	脂質 15.3	エネルギー 701	脂質 17.7	
9	月	凍り豆腐のそぼろ汁 ソースチキンカツ ツナサラダ	とりにく こおりとうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう・パンこ	あぶら	エネルギー 675	脂質 21.4	エネルギー 842	脂質 24.5	
10	火	クリームシチュー 焼きロングウインナー こんにゃくサラダ	とりにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら バター ごまあぶら	エネルギー 677	脂質 27.1	エネルギー 804	脂質 30.4	
11	水	ワンタンスープ 肉団子の甘酢がらめ かおり粉あえ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめワンタン さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 615	脂質 21.0	エネルギー 766	脂質 23.7	
12	木	チキンカレー スパゲッティ いよかん(かんきつ類)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり・コーン いよかん	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	エネルギー 632	脂質 15.5	エネルギー 786	脂質 17.2	
13	金	桜のすまし汁 鶏ささみのレモンあえ のりマヨあえ お祝いクレープ(いちご)	とりにく さくらかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	はくさい えのきたけ レモンかじゅう もやし	むぎごはん かたくりこ さとう いちごクレープ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 582	脂質 18.2	エネルギー 743	脂質 20.4	
16	月	かきたま汁 ヤンニョムチキン 糸寒天サラダ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 610	脂質 22.0	エネルギー 763	脂質 25.0	
17	火	マカロニスープ ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ	コッペパン マカロニ さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 662	脂質 27.1			戸上中

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
春雨スープの チンゲンサイ と
もやしのナムルの 小松菜 です。

チリコンカン

	【材料】	(4人分)	【作り方】
	大豆	30g	①大豆はひと晩水に浸しておきます。
	油	小さじ1/2	②大豆をゆでます。(豆の固さは好みで)
	おろしにんにく	少々	③玉ねぎをみじん切りにします。
	玉ねぎ	120g	④鍋に油を熱し、にんにくを炒めます。香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めます。
	豚ひき肉	120g	⑤ひき肉を加え、色が変わるまで炒めます。②の大豆を入れ、Aの調味料を加えて、煮立ったら弱火で10分程煮込みます。
A	トマトケチャップ	大さじ4	⑥仕上げに小麦粉をふるい入れながら混ぜ、とろみをつけたら出来上がりです。
	中濃ソース	小さじ1	
	食塩	少々	
	こしょう	少々	
	チリパウダー	少々	
	赤ワイン	小さじ1	
	小麦粉	小さじ1と1/2	