

3月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター
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)				
		しゅしよく	牛乳	お	か	ず	血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく方や体温になるもの(黄)		エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
1	水	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ 絹揚げの肉みそかけ 梅ドレッシングサラダ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい きゅうり・キャベツ うめづけ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	595	20	768	24		
2	木	麦ごはん	○	大根のみそ汁 鶏肉の照り焼き 卵の花炒り煮	みそ とりにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	624	21	775	23		
3	金	ゆかりごはん	○	花のすまし汁 シルバーの西京焼き 菜の花あえ ものゼリー ひな祭り献立	とうふ かまぼこ シルバー みそ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい・もやし あかじそ	むぎごはん さとう ももゼリー	あぶら ごま	572	16	707	18		
6	月	麦ごはん	○	ガルパンソーカレー(ひよこまめ入り) 見通しの良いサラダ いよかん	ぶたにく ひよこまめ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・れんこん キャベツ・いよかん	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	682	17	847	19		
7	火	食パン	○	白菜とベーコンのスープ ささみのレモンあえ ツナサラダ いちごジャム	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく はくさい レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	しょくぱん かたくりこ さとう いちごジャム	あぶら	674	24	827	28		
8	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春巻き もやしとコーンのサラダ	ぶたにく みそ・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり たまねぎ・たけのこ ほししいたけ もやし・コーン	むぎごはん さとう かたくりこ はるまき	あぶら	669	25	833	29		
9	木	麦ごはん	○	もずくと卵のスープ 鮭のみそマヨネーズ焼き 枝豆サラダ	かまぼこ たまご しろさけ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ・えだまめ もやし・キャベツ	むぎごはん かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	584	21	734	24		
10	金	麦ごはん	○	すき焼き風煮 いかの磯辺揚げ たくあんもみ	ぶたにく とうふ・いか かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ・きゅうり はくさい・ながねぎ たくあん・キャベツ	むぎごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら	603	18	756	20		
13	月	赤飯	○	吉野汁 卒業お祝い献立 赤魚の甘酢あんかけ 磯香あえ ごま塩・お祝いいちごゼリー	あずき とりにく あかうお	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかピーマン	たまねぎ えのきたけ・もやし はくさい・キャベツ きいろピーマン	もちこめ こめ かたくりこ・さとう いちごゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	645	18	797	20		
14	火	アップルパン	○	ヘルシーポトフ 鶏肉の唐揚げ こんにゃくサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり・コーン たまねぎ・だいこん ぶなしめじ キャベツ	アップルパン じゃがいも かたくりこ こんにゃく・さとう	あぶら ごまあぶら	683	24	838	27		
15	水	麦ごはん	○	わかめとふのみそ汁 三色そぼろ ブロッコリーサラダ	みそ とりにく だいずミート たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ・しょうが キャベツ	むぎごはん ふ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	629	24				
											28	2.7				

2月の好評だった料理の紹介

鶏肉のカレーマヨネーズソース 酸味のあるさわやかで黄色いソースです

《4人分の材料》

鶏もも又は胸肉皮なし切身 70g×4切

酒 小さじ1

塩 少々

かたくり粉 大さじ3

揚げ油 適宜

玉ねぎみじん切り 大さじ2

水 大さじ1

おろしにんにく 小さじ1/2

カレー粉 小さじ1/4

しょうゆ 小さじ1/2

マヨネーズ 大さじ2

レモン汁 小さじ1/2

作り方

①鶏もも肉に、酒と塩を振り15分ほど下味をつける。

②①に片栗粉をまぶして、180度位の油で揚げる。

③ソースを作る

小鍋に、玉ねぎと水を入れて、玉ねぎが透き通る

位に煮る。そこへ、カレー粉、おろしニンニク

しょうゆを入れて、煮立て、最後にマヨネーズ、

レモン汁を加えて混ぜる。

④揚げた鶏肉にソースをかけていただく。

茹でブロッコリーやレタス等緑色の野菜を添えて。

※マヨネーズによって分離することがあります。

当センターでは、ノンエッグマヨネーズを使用。

※鶏肉のかわりに白身魚でもよいです。