



平成29年度 給食回数 全14回 (6年生 13回)

弥富市立日の出小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーのものになるもの(きいろ)	びこう
1	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのわかめあえ あつあげとやさのみそしる	牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん きゅうり にんじん はくさい ごぼう えのきたけ こまつな	ごはん さとう でんぷん	
2	金	ちらしずし 牛乳 こうなごとポテのいそあえ はなふともちのすましじる いちご(2こ)	牛乳 きんしたまご かまぼこ こうなご あおのり とりにく	たけのこ にんじん かんぴょう だいこん はくさい にんじん えのきたけ なばな いちご	ごはん さとう じゃがいも なたねあぶら もち はなふ	*ひなまつりメニュー
5	月	ごはん 牛乳 いわしのはっちょうみそに こまつなのおひたし あげじゃがいものそぼろに	牛乳 いわしのはっちょうみそに あぶらあげ かつおぶし ちくわ ぶたにく とりにく	もやし こまつな たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも こんにやく なたねあぶら さとう	
6	火	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ マカロニサラダ しるみそしる	牛乳 ハンバーグ ハム とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん かぼちゃ はくさい えのきたけ こまつな	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ	
7	水	むぎごはん 牛乳 チキンカレー ミニとんかつ ツナサラダ	牛乳 とりにく とんかつ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり	むぎごはん じゃがいも カレールウ なたねあぶら さとう	最後まで 気をひきしめて
8	木	ごはん 牛乳 さわらのあまからソース あおじそあえ こんさいじる	牛乳 さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう れんこん こまつな	ごはん なたねあぶら でんぷん さとう ごま さといも	
9	金	ごもくあんかけうどん 牛乳 あいちしょくざいたっぷりぎょうざ ごまずあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん ねぎ ぎょうざ ちんげんさい もやし	うどん でんぷん さとう ごま	ぎょうざ 1~2年2こ、3~6年3こ
12	月	ごはん 牛乳 さばのうめふうみやき やさいかおひらけ さわにわん オレンジ	牛乳 さばのうめふうみやき ぶたにく あぶらあげ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう みつば オレンジ	ごはん ごま ごまあぶら さつまいも	「せんべい汁」とは、肉や魚、野菜、きのこなどでダシをとった汁の中に、小麦粉と塩でつくるなべ用の「なんぶせんべい」をわり入れて、煮込んで食べる八戸(はちのへ)地方の料理です。
13	火	ごはん 牛乳 イカメンチ せんべいじる りんご	牛乳 いか たまご とりにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ りんご	ごはん こむぎこ でんぷん なたねあぶら なんぶせんべい こんにやく	こんげつ きょうどりより * 今月の郷土料理 【青森県】
14	水	サンドイッチバンズパン 牛乳 こめこのホキフライ(ソース) こまつなサラダ クリームシチュー	牛乳 ホキフライ まぐろあぶらづけ つくね ウィナー	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	サンドイッチバンズパン なたねあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	
15	木	ピビンバ 牛乳 キムチスープ マーラーカオ(ちゅうかふうむしかステ)	牛乳 ぎゅうにく みそ とうふ ぶたにく たまご	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん キムチ たけのこ なら	ごはん はちみつ ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら ホットケーキのもと	
16	金	せきはん 牛乳 とりにくのレモンふうみやき キャベツのおかかあえ はるのかきたまじる セレクト	牛乳 とりにく あおのり あぶらあげ かつおぶし とうふ かまぼこ たまご	レモン キャベツ もやし だいこん はくさい にんじん こまつな	せきはん ごま セレクト	* 卒業お祝いメニュー
19	月	ごはん はっこう乳 マーボどうふ あいちやさいのコロッケ きりぼしパンパンジー	はっこう乳 とうふ ぶたにく とりにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく もやし きりぼしだいこん とうもろこし しょうが	ごはん ごまあぶら さとう あいちやさいのコロッケ なたねあぶら ごま	* 食育の日メニュー 6年生給食終了
22	木	ごはん 牛乳 ちくわのにしょくあげ はるさめサラダ とんじる	牛乳 ちくわ たまご あおのり ハム とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ ちんげんさい とうもろこし だいこん にんじん ごぼう	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら こんにやく	20日(火) 卒業式 21日(水) 春分の日

◆都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。
 【今月の平均栄養価】 エネルギー 651kcal、たんぱく質 25.1g、脂質 20.5g (28.3%)、加糖 334mg ※小学校中学年を基準としています。
 【今月の弥富の食材】 キャベツ、だいこん、こまつな、なばな、みつば
 【今月のセレクト】 16日のセレクトは、①いちごのロールケーキ(卵あり) ②ミルクのロールケーキ(卵なし) のどちらか1つえらべます。

☆☆☆ 毎月19日は「食育の日」☆☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は19日です。
 ☆☆☆ 朝ごはんには野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!

給食レシピ ** ポテトとカリフラワーのカレーグラタン **

<材料4人分>

- ひき肉 50g
- 玉ねぎ 1/2玉
- じゃがいも 中2個
- カリフラワー 1/4株
- サラダ油 小さじ1
- コンソメ 小さじ1
- カレールウ 20g
- お湯 100ml
- ピザ用チーズ 35g
- 塩 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。じゃがいもは短冊切りにし、塩ゆでする。カリフラワーは小房に分け、ゆでする。カレールウはお湯で溶かしておく。
- ② フライパンにサラダ油とひき肉を入れ、よくほぐしながら弱火で炒める。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、コンソメ、溶いたカレールウを加え全体に味をからめ、火を止める。
- ③ ②にゆでたじゃがいもとカリフラワーを加え、混ぜ合わせる。耐熱皿(※)にうつし、上にピザ用チーズをかける。170℃に温めたオーブンでチーズが溶けるまで焼く(トースターでもOK)。

※ オーブン調理可のものを使用してください。厚手のアルミカップや紙カップでもOKです。

- ★ 給食では牛ひき肉を使っていますが、合いひき肉でも、ぶたひき肉、といひき肉でもOKです。
- ★ 弥富市ではカリフラワーをたくさん作っていて、旬の時期は12月中旬～3月中旬ごろです。
- ★ 季節によって、いろいろな野菜にかえて楽しめます。朝ごはんにもおすすめです!