



平成31年3月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		550 748	26.8 34.3
	いかのチリソースかけ	いか	サラダ油・ごま油・さとう	しょうが・にんにく・トマトケチャップ		
	菜の花のマヨネーズあえ		ノンエッグマヨネーズ	菜花・キャベツ・とうもろこし		
	白菜とあさりのスープ	あさり	じゃがいも・サラダ油	白菜・しめじ・大根・長ねぎ・しょうが		
4 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳 (脱脂粉乳・クリーム)	ごはん		637 774	30.2 34.2
	さんまのおかか煮	さんま・かつお節	さとう	しょうが		
	しらたきの当座煮	かつお節	サラダ油・三温糖	しらたき・干しいたけ・にんじん		
	呉汁	大豆・生あげ	里芋	大根・玉ねぎ・白菜・小松菜		
5 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 835	22.4 28.6
	ししゃもフリッター (小2尾・中3尾)	ししゃも・あおさ	小麦粉・サラダ油	しょうが		
	五目ごはんの具	とり肉・油あげ	サラダ油・さとう	にんじん・ごぼう・かんぴょう・たけのこ・干しいたけ		
	すまし汁		ふ	大根・長ねぎ・水菜・えのき茸・しょうが		
6 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		679 905	23.3 30.0
	カレーうどん汁	ぶた肉・油あげ	でんぷん・サラダ油	もやし・玉ねぎ 長ねぎ・グリーンピース		
	タマゴドーナツ	たまご・全粉乳	小麦粉・さとう サラダ油			
	花野菜と豆のサラダ	マグロ水煮	にんじンドレッシング	キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー ミックスビーンズ		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		702 870	25.0 29.6
	厚焼き玉子	たまご	さとう・でんぷん・大豆油			
	小松菜のごま酢あえ	ちくわ	ごま・さとう	もやし・ほうれん草		
	あげじゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・大豆	じゃがいも・サラダ油 三温糖	玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・干しいたけ たけのこ・いんげん・しょうが		
8 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		645 843	26.1 32.6
	チキンスライス焼き	とり肉	サラダ油	にんにく		
	フルーツミックス		さとう	黄桃・みかん・パインアップル・かんてん		
	コーンスープ	ウィンナー・牛乳・チーズ	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・カリフラワー・パセリ・とうもろこし		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		686 853	28.7 35.0
	コーヒー牛乳のもと		さとう			
	チキンカツ	とり肉	小麦粉・サラダ油			
	ささみとひじきのサラダ	ひじき・大豆・とり肉	ごま油・三温糖	にんじん・きゅうり・枝豆		
	しらすのかきたま汁	たまご・しらす・とうふ わかめ	でんぷん	大根・長ねぎ		
12 (火)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押麦		603 802	23.4 28.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・三温糖 ごま油・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	白菜のすだちあえ	かつお節	さとう	白菜・水菜・すだち果汁・ゆず果汁		
	れんこん入り中華スープ	くきわかめ・なると	でんぷん・ごま油	れんこん・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	(中学校)お祝いデザート	豆乳	さとう	いちご		
13 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		693 843	30.0 34.2
	いなだのみそ焼き	いなだ	サラダ油			
	親子煮	とり肉・たまご	ふ・じゃがいも 三温糖・サラダ油	玉ねぎ・にんじん		
	キャベツとコーンのスープ	ウィンナー	ごま油	キャベツ・にんじん・とうもろこし		

日本の味
茨城県

リクエスト
メニュー

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
14 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 798	20.5 23.9
	キャベツメンチ	とり肉	小麦粉・サラダ油	キャベツ		
	切干大根のごまチーズあえ	チーズ・ロースハム	ごま・三温糖	切干大根・きゅうり・にんじん		
	白菜の春雨スープ	ひよこ豆	春雨・サラダ油	白菜・玉ねぎ・えのき茸・しょうが		
15 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		624 829	25.1 32.4
	ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油	玉ねぎ・しょうが・にんにく		
	ブロッコリーのソテー	ウィンナー	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし		
	押し麦の雑炊風スープ	とり肉	押し麦・でんぷん	にんじん・白菜・長ねぎ・小松菜・干しいたけ		
18 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		634 798	25.0 32.4
	いわしのピリ辛ごまソース	いわし	ごま・でんぷん・サラダ油	にんにく・しょうが		
	野菜のしょうがあえ	ちくわ	ごま・さとう	キャベツ・にんじん・もやし		
	もやしのみそ汁	油あげ		玉ねぎ・もやし・いんげん・まいたけ		
19 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		734 899	20.0 24.7
	ポークカレー	ぶた肉	じゃがいも・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・にんじん		
	ちくわのいそべあげ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	小麦粉・サラダ油			
	こんにやくサラダ		塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん・こんにやく		
	(小学校)お祝いデザート	豆乳	さとう	いちご		
20 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		652 885	25.6 33.6
	マーボーうどん汁	とうふ・ぶた肉	でんぷん・三温糖 サラダ油・ごま油	長ねぎ・玉ねぎ・にんじん・にら・にんにく しょうが・干しいたけ		
	ぎょうざ(中2個)	ぶた肉	小麦粉・サラダ油	しょうが		
	ほうれん草のひじきあえ	ひじき	ごま・さとう	ほうれん草・もやし・しその実		
					653 834	25.1 30.9

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎ・大根・キャベツは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

4日…日本の味めぐり～茨城県～「呉汁」

「呉汁」は日本各地に伝わる料理で、高萩市でも昔から食べられています。

松岡小学校の5年生が呉汁のアレンジレシピを紹介してくれました。ぜひ、ご家庭でお試してください。

- <材料> (8人分)
- ・ひきわり大豆…60g
 - ・こんにやく…1/2枚
 - ・豆腐…1/2丁
 - ・ねぎ…1本
 - ・白菜…2枚
 - ・大根…1/5本
 - ・人参…1本
 - ・和風だし…8g
 - ・みそ…72g

- <作り方>
- ①大豆を洗い、鍋に大豆と水を入れて煮る。
 - ②あくをとる。
 - ③野菜を切って、鍋に入れる。
 - ④だしを入れる。
 - ⑤みそを入れて、味付けをする。



呉汁アレンジレシピ

☆呉汁ラーメン☆

- <材料> 中華麺・コーン・ねぎ
チャーシュー・のり・メンマ

<作り方>

- ①めんをゆでる。
- ②めんの上に呉汁をかける。
- ③ねぎ、のり、コーン、チャーシュー、メンマをのせる。



☆呉汁うどん☆

- <材料> うどん

<作り方>

- ①うどんをゆでる。
- ②うどんの上に呉汁をかける。



