



令和4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	からだのちょうしをととのえる		
1 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		693 877	23.3 28.9
	ピリ辛みそラーメンスープ	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ ほうれん草・にんにく		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・くきわかめ 赤つのまた・白みる	マロニー・和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	サラダ油・小麦粉・さとう			
2 (水)	ちらしずし・牛乳	牛乳	ごはん・さとう	にんじん・たけのこ・れんこん・干しいたけ・かんぴょう	673 863	23.5 30.0
	とり肉のからあげ (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・でん粉・小麦粉 さとう			
	ごまあえ		ごま・三温糖	ほうれん草・にんじん・もやし		
	菜の花のすまし汁	はんぺん・とうふ		菜の花・大根・にんじん・長ねぎ・しょうが		
	ひなあられ		ひなあられ			
3 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 818	27.8 33.4
	さわらのゆうあん焼き	さわら	サラダ油・さとう	ゆず		
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	さつま汁	とり肉・みそ	サラダ油・さつまいも	にんじん・大根・白菜・小松菜・長ねぎ		
4 (金)	ナン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	小麦粉・さとう		610 837	27.3 38.2
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・にんにく・しょうが		
	えびフライ(小1本・中2本)	えび	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん			
	ハートマカロニのサラダ	ハム	米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー・にんにく		
7 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 805	20.6 24.7
	ひたちぎゅう 常陸牛とローズポークの メンチカツ	常陸牛・ローズポーク	サラダ油・さとう パン粉・小麦粉	玉ねぎ		
	小松菜のチーズあえ	チーズ		小松菜・もやし・にんじん		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ		
8 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		616 800	26.3 34.3
	おとうじ(うどん汁)	とり肉・油あげ・ちくわ	サラダ油	大根・にんじん・しめじ・長ねぎ		
	寒天のあえもの	寒天・かまぼこ	サラダ油・三温糖	白菜・ほうれん草・きゅうり・にんじん		
	かぼちゃのおやき		小麦粉・三温糖・さとう	かぼちゃ		
9 (水)	わかめごはん・牛乳	牛乳・わかめ	ごはん		685 884	30.7 39.4
	さばのみそ煮	さば・みそ	さとう・でんぷん			
	れんこんと牛肉のいためもの	牛肉	サラダ油・三温糖	れんこん・にんじん・玉ねぎ・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 895	25.9 33.1
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・三温糖 ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん たくあん		
	お祝いすまし汁	ナルト・とうふ	ふ	大根・にんじん・水菜・長ねぎ		
	お祝いクレープ(中学校のみ)	豆乳	米粉・さとう・サラダ油	いちご		
11 (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		小 675	小 24.6
	ミートオムレツ	鶏卵・とり肉	サラダ油・でんぷん	玉ねぎ		
	ツナサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・小松菜・にんじん		
	かぶのシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	かぶ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム		
14 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 827	20.4 25.8
	ごまつくね(小2個・中3個)	とり肉・とりレバー	ごま・さとう・パン粉・でんぷん サラダ油	玉ねぎ		
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・春雨・三温糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく・ほうれん草・しょうが		
	ワンタンスープ		サラダ油・小麦粉	もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・小松菜・しょうが		

日本の味めぐり
長野県

リクエスト
メニュー

小学校のみ

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		
15 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		693 883	24.3 30.2
	ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉・とり肉	サラダ油・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ベーコン	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・小松菜・にんにく		
16 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		647 838	24.1 30.6
	八宝菜	ぶた肉・えび・いか	サラダ油・でんぷん・ごま油 三温糖	しょうが・玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>白菜</u> ・たけのこ チンゲン菜・干しいたけ		
	しょうろんぼう 小籠包(小2個・中3個)	ぶた肉	小麦粉・でんぷん・サラダ油 春雨・さとう	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが		
	^{あん} フルーツ杏仁豆腐	牛乳・寒天	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・こんにゃく		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		620 790	23.8 29.4
	めばるの竜田揚げ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	豚キムチ丼の具	ぶた肉・みそ・こんぶ	ごま油・三温糖・ごま	<u>白菜</u> ・玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・にら・大根・りんご・にんにく		
	のっぺい汁	油あげ	里いも・でんぷん	<u>大根</u> ・ <u>にんじん</u> ・ごぼう・こんにゃく・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
18 (金)	コッペパン(りんごジャム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう りんごジャム		673 847	19.9 25.4
	ポテトカップグラタン	豆乳	サラダ油・じゃがいも・米粉	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・とうもろこし		
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	ABCマカロニの ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・マカロニ・三温糖 じゃがいも	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・キャベツ・トマト・パセリ・にんにく		
22 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		698 813	26.2 34.0
	カレー南蛮汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でんぷん・小麦粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・しめじ		
	さつまいもの天ぷら		さつまいも・サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	五色あえ	かまぼこ	三温糖	キャベツ・ <u>にんじん</u> ・もやし・小松菜		
	お祝いクレープ(小学校のみ)	豆乳	米粉・さとう・サラダ油	いちご		
23 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		中 852	中 30.2
	とうふチゲ	ぶた肉・とうふ・みそ・こんぶ	ごま油・でんぷん・三温糖・ごま	<u>白菜</u> ・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・チンゲン菜・玉ねぎ・りんご・大根 にら・にんにく		
	ぎょうざ(中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・ <u>にんじん</u> ・とうもろこし		
★★ 平均 ★★					656 842	24.5 31.1

* 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。

今月の白菜、大根、長ねぎ、にんじん(一部)は高萩産です。※下線は高萩産です。

8日・・・日本の味めぐり ～長野県～ 『おとうじ』、『寒天のあえもの』、『かぼちゃのおやき』

長野県は、南北に縦に長い地形をしており、山々に囲まれた緑豊かな県です。

昔、長野県北部の山間地では、水田が少なく二毛作で小麦が栽培されていて、一日に一食はうどんやすいとん、おやきなどの小麦粉を使った料理が食べられていました。今でも長野県の小麦粉の消費量は日本一です。

「おとうじ」は、冷やしためんを「とうじかご」に入れて、煮込み汁の中で温め、味をしみこませためん料理です。具材には、地元で採れた野菜や油揚げ、海に面していない長野県で貴重なたんぱく源として重宝されていたちくわが入ります。

給食では、おとうじの他にも、冬場の寒い気候を利用して生産されている「寒天のあえもの」や「かぼちゃのおやき」が登場します。

