



学校給食献立予定表



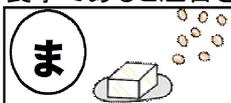
秋田市立山王中学校

学校給食目標 「いただきます」「ごちそうさま」に感謝の気持ちを込めよう!

日	曜	主食	献立名
3	月	麦ご飯	いか天ぷら ミニしょうゆ 大根のカレー煮(鶏肉入) みそ汁 節分豆
4	火	ご飯	煮込みハンバーグ(鶏肉入) 野菜ソテー 小松菜のスープ
5	水	麦ご飯	プルコギ カクテキ わかめスープ
6	木	ご飯	マスの塩焼 切干大根の含め煮 さつま汁
7	金	パン(麺)	チョコ大豆クリーム スパゲティミートソース フルーツインゼリー(りんご、黄桃入)
10	月	ご飯	アドボ(鶏肉入) 彩りソテー みそ汁
12	水	麦ご飯	ポークカレー ちくわのドレッシングあえ
13	木	ご飯	さんまの梅煮 五目きんぴら かきたま汁
14	金	パン	キャラメルクリーム ささみチーズフライ ベーコンと大根のソテー コンソメスープ
17	月	ご飯	いわしの蒲焼(オイスターソース入り) 山菜の含め煮 みそ汁
18	火	ご飯	ホィコーロー(甜面醬入) コーンスープ アセロラ豆乳ゼリー(りんご入)
19	水	ご飯	豚肉とじゃがいもの塩こうじ煮 八杯豆腐 のりの佃煮
20	木	麦ご飯	鶏肉のしょうが煮 いそ煮 みそ汁
21	金	ソフト麺	ソフト麺 ベーコンと野菜の炒め物 りんごのタルト
25	火	麦ご飯	ドライカレー 野菜スープ(鶏肉入) ヨーグルト
26	水	麦ご飯	豚ごぼう丼 みそ汁
27	木	わかめごはん	おでん(ちくわ、さつまあげ、つみれ入) もやしとベーコンのにんにく炒め
28	金	パン	メープルジャム メンチカツ(鶏肉入) ジャーマンポテト 春雨スープ プリン(卵入)

日本は、世界一の長寿国です。季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。和食は、ご飯を中心に魚介類、野菜、海藻が使われており、世界からは健康的な食事であると注目されています。

今年度は朝食におすすめの献立を紹介しています。



ま
豆類。
とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質がよくなります。



ご
種実類(ごまなど)
小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらもふくまれています。



わ
海そう(わかめなど)
カルシウムなどの無機質、食物繊維がたくさんあります。

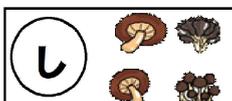


や
野菜。
四季おりおりに旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

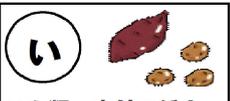
「まごはやさしい」
で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。



さ
魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。



し
しいたけなどのきのこ類。食物繊維やうまみのもとがたくさんあります。



い
いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多い、すぐれた食品です。

●●コーンスープ●●

◇材料4人分◇

- ホールコーン・・・60g
- クリームコーン缶・・・60g
- えのきたけ・・・70g
- たまねぎ・・・120g
- コンソメ・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々
- でんぷん・・・小さじ1



◇作り方◇

- ①えのきたけは石づき部分を取り除き、1/3の長さに切ってほぐしておく。たまねぎはスライスにする。
- ②鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したらたまねぎ、えのきたけを入れて煮る。
- ③②が煮えたら、とうもろこし、クリームコーンを入れ、調味料で味付けをする。
- ④片栗粉を少量の水で溶き、③に流し入れ、スープにとろみをつけてできあがり。

★寒い時期には、朝ごはんに温かい汁物：べて、体を温めるといいですね。

