

令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手小学校

Table with columns: 日曜日, 献立名, 黄のなかま (エネルギーになる), 赤のなかま (血・骨・肉になる), 緑のなかま (体の調子をよくする), 調味料他, 熱量(kcal), たんぱく質(g). Rows include dates from 3月 to 21日 with various menu items like ごはん, じゃがいも, チーズ, etc.

うらめんへつづく

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
25	火	ぶたどん	こめ むぎ だいずあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん にんにく しょうが	しょうゆ さけ	652
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		どさんこじる	じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ とうもろこし しょうが ねぎ	にぼし	25.8
		やきプリンタルト	やきプリンタルト				
26	水	やきにくチャーハン	こめ むぎ だいずあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ	しょうゆ しお こしょう オイスターソース	588
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			
		ちゅうかサラダ	ちゅうかドレッシング		にんじん キャベツ もやし		
27	木	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	22.3
		フラワーロール ジョアストロベリー	フラワーロール	ジョアストロベリー			
27	木	チキンピカタ	パンこ さとう	とりにく たまご チーズ		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	608
		やさしいサラダ	ぐだくさんたまねぎドレッシング		キャベツ こまつな にんじん		
		クラムチャウダー	じゃがいも バター	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	さけ コンソメ しお	26.7
		ごはん	こめこ	ぎゅうにゅう		こしょう	
28	金	ごはん	こめ むぎ				622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キャベツのわふうハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご	キャベツ たまねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ さけ にぼし	26.5
		ゆでブロッコリー	コーンクリーミードレッシング		ブロッコリー		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	にぼし		

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



13日(木)の献立は6年生の家庭科の授業で給食の献立を考えてくれた中から、特に素晴らしい献立を給食のメニューとして取り入れたものとなっています。

枝豆わかめごはん:ダブダさん みそチキンポテト:松本さん にと大根のナムル:石森さん のっぺい汁:小峰さんが考えてくれた献立です。いろいろ工夫をして考えてくれたので楽しみにしててください。



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は香川県のメニュー『しっぽくうどん』『まんばのけんちゃん』です。

「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる野菜と油揚げを煮干しのだし汁で煮込み、ゆでたうどんの上からかけて食べます。野菜の甘みに油揚げの味やうまみが加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます。瀬戸内海では、煮干しの原料となるカタクチイワシが豊富にとれるので煮干しのだし汁がよく使われます。

「まんばのけんちゃん」の「まんば」とは、高菜の仲間で、つんでもつんでも次々に葉っぱが出てくることから「まんば」という名前がついています。「けんちゃん」は細切野菜の油いために豆腐を入れて炒めた料理の「けんちん」がなまったものといわれています。



### しっぽくうどん

#### 材料 (給食の分量×4人分)

うどん	70g×4人分
鶏もも肉	40g (1~2cm角)
人参	40g (いちょう切り)
大根	80g (いちょう切り)
ごぼう	30g (斜めスライス)
里芋	80g (乱切り)
こんにゃく	30g (色紙切り)
油揚げ	10g (短冊切り)
ねぎ	20g (小口切り)
こいくちしょうゆ	18g (大さじ1)
みりん	5g (小さじ1弱)
塩	2.5g (小さじ1/2弱)
煮干し	16g
水	650g

#### 作り方

- ①こんにゃくは下ゆで、油揚げは油抜きする。
- ②材料を切る。
- ③煮干しでだしをとり、だし汁に鶏肉のを入れて煮る。
- ④人参、大根、ごぼうを加えて煮る。  
火が通ったら、里芋、こんにゃくを加えて、調味料を加えて煮る。
- ⑤ねぎを加えて仕上げる。
- ⑥ゆでたうどんの上からかけて出来上がり。