

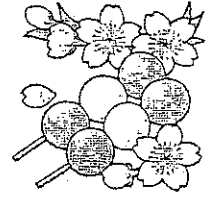


ねん
2021年

がつこんだてひょう
4月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (播磨小学校)

材料の都合により、献立を
変更する場合があります。



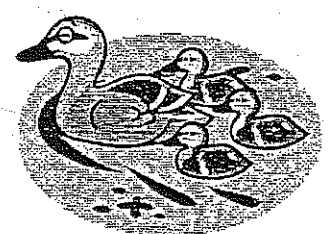
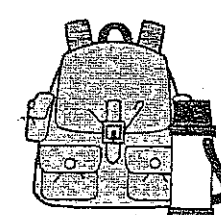
月

火

水

木

金

<p>給食レシピ (豚肉の角煮風) 〈材料〉豚肉ブロック 100g分</p> <table border="1"> <tr> <td>しょうが 1かけ</td> <td>青ねぎ 5cm</td> </tr> <tr> <td>みりん 小さじ1</td> <td>濃口しょうゆ 小さじ1</td> </tr> <tr> <td>三温糖 小さじ1</td> <td>料理酒 小さじ2</td> </tr> <tr> <td>味噌 小さじ2</td> <td>氷 適量</td> </tr> </table>	しょうが 1かけ	青ねぎ 5cm	みりん 小さじ1	濃口しょうゆ 小さじ1	三温糖 小さじ1	料理酒 小さじ2	味噌 小さじ2	氷 適量		<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉は1cm角に切り、ゆでる。 ② しょうがはみじん切り、青ねぎはざく切りする。 ③ 鍋にしょうがと調味液を煮立てて、①の豚肉を入れて、あくがでたらとる。 ④ 煮詰まったら、青ねぎを入れて仕上げる。 	<p>がつへいきんえいようか 4月平均栄養価</p> <p>エネルギー 639 Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.0g カルシウム 291 mg 食塩 2.1g</p>	<p>9 ぎゅうにゅう むぎごはん とりどん おいおいすましじる さんしょくだんご</p> <p>進級のお祝いに、すましじるには、「祝」とかかれたかまぼこが入っています。</p>
しょうが 1かけ	青ねぎ 5cm											
みりん 小さじ1	濃口しょうゆ 小さじ1											
三温糖 小さじ1	料理酒 小さじ2											
味噌 小さじ2	氷 適量											
<p>12 ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやまとに はるさめサラダ</p>	<p>13 ぎゅうにゅう キムチチャーハン トック あげぎょうざ</p>	<p>14 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそしる さわらのきのめみそやき のりのつくだに</p>	<p>15 ぎゅうにゅう こくとうパン コーンスープ フランクフルトのカレーあげ おいおいゼリー</p>	<p>16 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる ぶたにくのしぐれに</p>								
<p>大和煮には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は、豆腐を切って凍らせた後に乾燥させて、作る保存食品です。</p>	<p>トックとは、韓国のおもちのことで、少し変わった形をしています。よく噛んで、食べてください。</p>	<p>鱈は、魚偏に「春」と書きます。木の芽と白味噌を混ぜたものを鱈にのせて、給食室のオーブンで焼きます。</p>	<p>今日から1年生の給食が始まります。フランクフルトは、衣にカレー粉を混ぜて揚げています。ぱくぱく食べてください。</p>	<p>豚肉のしぐれに煮には、しょうがが入っています。味がすっきりして、ごはんによく合うおかずです。</p>								
<p>19 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたどん しんたまねぎのみそしる</p>	<p>20 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ささみのレモンソースに ふりかけ</p>	<p>21 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ ルウ</p>	<p>22 ぎゅうにゅう コッペパン はるさめスープ コロケ いちごジャム</p>	<p>23 ぎゅうにゅう ふきごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかくにふう</p>								
<p>この時期にとれる「新玉ねぎ」は、甘くてやわらかいことが特徴です。サラダでもおいしく食べることができます。</p>	<p>ささみとは、鶏肉の胸肉の奥にある部位です。ささみを唐揚げにしてから、レモン果汁を使ったソースで味付けします。</p>	<p>ハヤシライスのルウは、給食室の手作りです。ルウは、おわんに入れます。自分で麦ごはんにかけてながら食べましょう。</p>	<p>いちごジャムは、大昔から食べられていました。大昔のいちごは、小さくすっぱい実だったので、ハチミツで煮ていました。</p>	<p>ふきは、給食室でゆでて、スジをとります。ゆでることで、アクを抜くことができます。</p>								
<p>26 ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい はるまき</p>	<p>27 ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが えのきのおかかあえ</p>	<p>28 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ ホイコーロー</p>	<p>29 しょうわのひ</p> 	<p>30 春の校外学習</p> 								
<p>給食の八宝菜には、9種類の食べものが使われています。何が入っているか探しながら食べてみてください。</p>	<p>じゃがいもは、土の中にできた茎の部分を食べています。栄養としてエネルギーはもちろ、ビタミンCも含まれています。</p>	<p>給食のホイコーローは、野菜が苦手な人も食べられるように、野菜を一度ゆでてから炒めて作ります。</p>										