

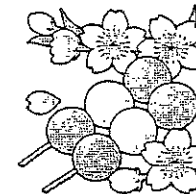


ねん
2021年

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 (蓮池小学校)

がいりょうのつごうにより、こんだてを
変更する場合があります。




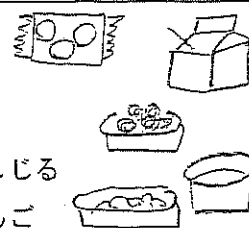
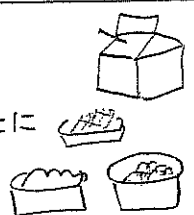
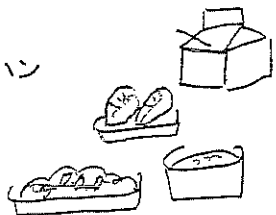

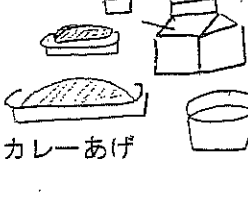






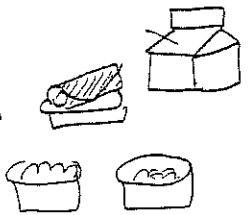

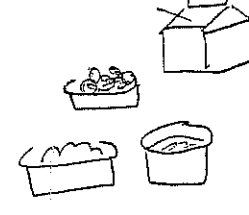
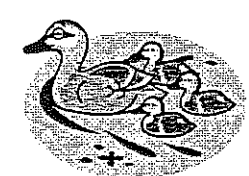
宵

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</td> <td>1かけ</td> <td>青ねぎ</td> <td>5cm</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>小さじ1</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>小さじ1</td> <td>料理酒</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>小さじ2</td> <td>水</td> <td>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	水	適量	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉は1cm角に切り、下ゆでする。 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>がつへいせんえいようか 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 おいわいすましじる さんしょくだんご</p>  <p>しんきゅうのお祝いには、「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	水	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 おいわいゼリー</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>やまとに、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 ルー</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ながら、レモン果汁を使ったソースで味付けします。</p>	<p>ハヤシライスのルーは、給食室の手作りです。ルーは、おわんに入れます。自分で麦ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>いちごジャムは、大昔から食べられています。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 登校日 (4校時で下校)</p> 	<p>30 代休</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ん、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>																	