

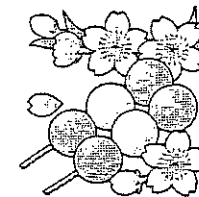


ねん
2021年

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 (播磨西小学校・播磨南小学校)

材料の都合により、献立を
変更する場合があります。



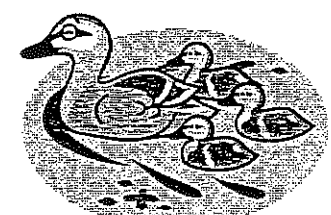
月

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>水 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〉 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ます。</p>	<p>がつへいぎんえいようか 4月平均栄養価</p> <p>エネルギー 639 Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.5g カルシウム 276 mg 食塩 2.0g</p>	<p>9 ぎゅうにゆう 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>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	水 適量										
<p>12 ぎゅうにゆう ごはん ぎゅうにくのやまとに はるさめサラダ</p>	<p>13 ぎゅうにゆう キムチチャーハン トック あげぎょうざ</p>	<p>14 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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、食べてくださいね。</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、給食室のオープンで焼きます。</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ね。</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 ぎゅうにゆう むぎごはん ぶたどん しんたまねぎのみそしる</p>	<p>20 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう コッパン はるさめスープ コロケ いちごジャム</p>	<p>23 ぎゅうにゆう 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。自分でまごはんにかけ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 ぎゅうにゆう ごはん はっぼうさい はるまき</p>	<p>27 ぎゅうにゆう ごはん にくじゃが えのきのおかかあえ</p>	<p>28 ぎゅうにゆう 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 みかんジュース むぎごはん ポークカレー キャベツのサラダ かしわもち ルウ</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。荷が入っているか探しながら食べてみてくださいね。</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>		<p>かしわの葉は、新芽が出るまで落ちませぬ。柏餅は、家族が絶えないように願いをこめて食べられています。</p>							