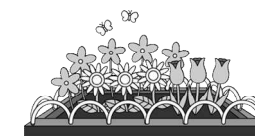




2021年

4月献立表

< 播磨中学校 >
< 播磨南中学校 >

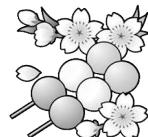



播磨町学校給食会

★材料の都合により献立を変更することがあります

★「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきてきましょう

★デザートにはスプーンがつきません

	4/13(火)	4/14(水)	4/15(木)	4/16(金)
	キムチチャーハン 牛乳 トック 揚げぎょうざ 三色団子 	ご飯 牛乳 豆腐と油漬けのみそ汁 さわらの木の芽みそ焼き のりの佃煮	黒糖パン 牛乳 コーンスープ フランクフルトのカレー揚げ	ご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉のしぐれ煮
	キムチは、塩で下漬けた野菜に、とうがらし、にんにく、しょうがなどを混ぜて作り、低温で発酵させた発酵食品です。	さわらは、サバ科です。体に比べ腹が狭いために“狭腹”から名付けられたともいわれています。瀬戸内海では、春が旬です。	フランクフルトのカレー揚げは、てんぷら粉にカレー粉を混ぜて衣を作り、調理場で1本ずつ衣をつけて揚げています。	豚肉のしぐれ煮には、しょうがが入っています。しょうがは、肉の臭みを消してくれます。また、辛味成分に殺菌効果があります。
4/19(月)	4/20(火)	4/21(水)	4/22(木)	4/23(金) ~4/28(水)
麦ご飯 豚丼 牛乳 新たまねぎとわかめのみそ汁 みかんゼリー	ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉のレモンソース煮 のりふりかけ	麦ご飯 ハヤシライス 牛乳 きゅうりとツナの和え物	パン 牛乳 春雨スープ コロケ いちごジャム	 家庭訪問 給食の実施は あいません
この時期にとれる「新たまねぎ」は、甘くてやわらかいのが特徴です。おもな産地は、兵庫県、北海道、佐賀県、愛知県等です。	今日の鶏肉は、むね肉を使います。脂肪が少ないのが特徴です。唐揚げにしてからレモン果汁を使ったソースに、からめています。	ハヤシライスのルウは、小麦粉とバターを使った手作りのルウです。ルウと麦ご飯は、別々のお椀・お皿に入れて配食しましょう。	いちごは、19世紀の江戸時代末期にオランダから日本に入ってきました。ビタミンCが豊富です。生食のほか、ジャムに加工されることも多いです。	

4月の平均栄養価

エネルギー	813 kcal
たんぱく質	29.6 g
脂質	24.9 g
カルシウム	282 mg
鉄	2.3mg
食塩相当量	2.8 g
食物繊維	4.4 g

～メニュー紹介～

鶏肉のレモンソース煮 (2人分)

(材料)

鶏むね肉

1個30g×6個

米粉

適量

揚げ油

適量

たれ

三温糖 小さじ2

しょうゆ 小さじ2

みりん 小さじ1

レモン果汁 小さじ2

水 適量



(作り方)

① たれを作る。

レモン果汁以外の調味料を鍋に入れ火にかけ、ひと煮立したらレモン果汁を加え火を止めます。

② 鶏肉を揚げる。

鶏肉に米粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げます。

③ ②の鶏肉を①にからめて出来上がり。

4/30(金)

麦ご飯

カレー

キャベツととうもろこしのサラダ

みかんジュース

かしわもち



今日は、「かしわもち」がつきます。かしわもちは、5月5日の端午の節句に子孫繁栄の縁起をかついで、江戸時代から食べられています。

4月 給食予定献立表

2021年（播磨中学校・播磨南中学校）

播磨町学校給食会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーの もととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
13	火	キムチチャーハン	牛乳	トック 揚げぎょうざ 三色団子	牛乳/豚肉/肉ぎょうざ	こめ、麦、オリーブ油、いり ごま/トック、ごま油/なたね 油/三色団子	はくさいキムチ、にんじん、に ら/たまねぎ、にんじん、に ら、白ねぎ、しょうが、にんに く	946	30.5
14	水	ご飯	牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁 さわらの木の芽みそ焼き のりの佃煮	牛乳/豆腐、油揚げ、みそ/さ わら、白みそ/のりの佃煮	こめ	にんじん、青ねぎ/木の芽	699	31.0
15	木	黒糖パン	牛乳	コーンスープ フランクフルトのカレー揚げ	牛乳/ベーコン、牛乳/チキン フランクフルトソーセージ	黒糖パン、黒砂糖/オリーブ 油、バター/てんぷら粉、な たね油	たまねぎ、にんじん、とうもろ こし、クリームコーン、パセリ	887	29.3
16	金	ご飯	牛乳	けんちん汁 豚肉のしぐれ煮	牛乳/鶏ももむね肉、豆腐、 油揚げ/豚肉	こめ/三温糖	大根、にんじん、ささがきごぼ う、干しいたけ、青ねぎ/ しょうが	782	35.6
19	月	麦ご飯	牛乳	豚丼 新たまねぎとわかめのみそ汁 みかんゼリー	牛乳/豚肉/油揚げ、わかめ、 みそ	こめ、麦/オリーブ油、三温 糖/みかんゼリー	キャベツ、しょうが/たまね ぎ、にんじん、青ねぎ	849	31.7
20	火	ご飯	牛乳	中華スープ 鶏肉のレモンソース煮 のりふりかけ	牛乳/豚肉/鶏むね肉/のりふ りかけ	こめ/タンメン、ごま油/米 粉、なたね油、三温糖	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、にら、干しいたけ/レモ ン果汁	767	34.9
21	水	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス きゅうりとツナの和え物	牛乳/牛肉、豚肉/まぐろ油漬 け	こめ、麦/小麦粉、オリーブ 油、バター、三温糖	たまねぎ、にんじん、トマト 100%ジュース/きゅうり	853	31.2
22	木	パン	牛乳	春雨スープ コロッケ いちごジャム	牛乳/焼き豚/ビーフコロッケ	パン/春雨/なたね油/いちご ジャム	えのきたけ、とうもろこし、白 ねぎ、にんじん、にら	738	23.9
30	金	麦ご飯	みかん ジュース	カレー キャベツととうもろこしのサラダ かしわもち	豚肉、牛乳、粉チーズ	こめ、麦/じゃが芋、オリー ブ油、小麦粉、バター、黒砂 糖、はちみつ/かしわもち	みかん100%ジュース/たまね ぎ、にんじん、トマトピューレ /キャベツ、とうもろこし	796	18.7