



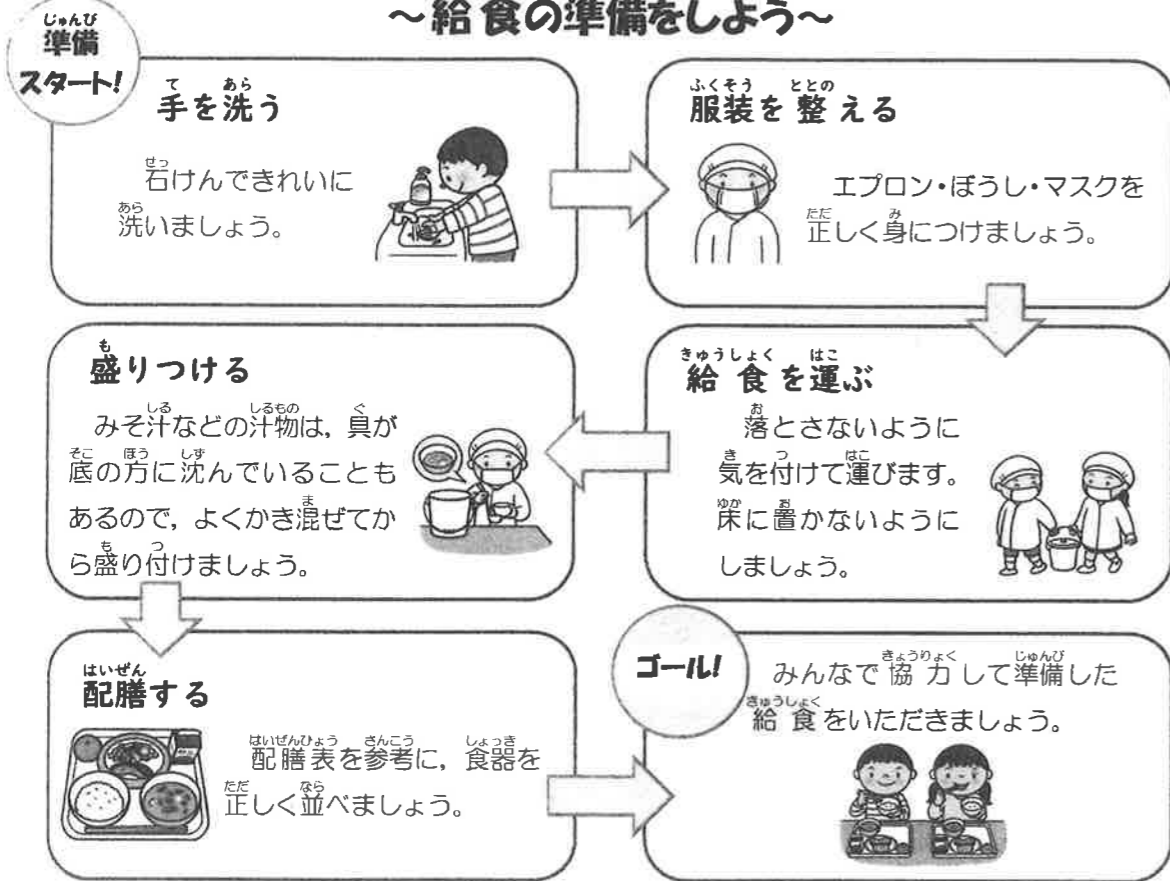
4月号

阿南市第一学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度もみなさんの心と体の健康を支えるため、安全で安心、そしておいしい給食を届けていきますので、よろしくお願いします。

給食の準備をしよう



給食レシピ【 さわらの野菜あんかけ 】

材料4人前

- さわら 4切れ
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- にんじん 20g
- たまねぎ 40g
- 炒め油 適量
- しょうゆ 小さじ2
- ★ さとう 小さじ2
- 水 大さじ1・1.2
- 片栗粉 小さじ1

作り方

- ① さわらに片栗粉をまぶし、揚げる。
 - ② にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ③ フライパンに油を入れ熱し、にんじん、たまねぎを加え炒める。しんなりしてきたら、★を加えてひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ④ 揚げたさわらに、野菜あんをかけて、できあがり。
- 《一口メモ》
さわらは、さばの仲間、味にくせがなく、どんな料理にも合います。野菜あん、スナッペンとうや、きぬさやを加えると彩りがよくなります。

令和3年4月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく質	脂質	
8	木	始業式							
9	金	入学式							
12	月	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース	チーズ	こめ・あぶら・さとう でんぷん・ふしめん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりこ・みそ・わかめ チーズ	チンゲンサイ・すだち にんじん・だいこん たまねぎ	814	35.0	22.5
13	火	パン 牛乳 米粉のキャロットシチュー 煮込みハンバーグ		パン・さとう じゃがいも・バター こめこ	ぎゅうにゅう・ベーコン ハンバーグ・いんげんまめ	しいたけ・しめじ・パセリ たまねぎ・にんじん	937	34.9	34.7
14	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干し大根の酢の物		こめ・じゃがいも あぶら・ごま さとう	ぎゅうにゅう・しらすほし ぶたにく	たまねぎ・えだまめ にんじん・きゅうり だいこん・こんにゃく	774	28.8	16.4
15	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー(あえ)		こめ・ドレッシング さとう・あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・とりこ ぶたにく	しめじ・グリーンピース しょうが・にんにく たけのこ・たまねぎ にんじん・きゅうり	765	34.7	20.1
16	金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さわらの野菜あんかけ	のり佃煮	こめ・でんぷん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ さわら・のりつくだに ぶたにく	ごぼう・にんじん たまねぎ・こんにゃく さやいんげん	858	38.6	22.5
19	月	ごはん 牛乳 若竹汁 さばの塩焼き 即席揚げ		こめ	ぎゅうにゅう・とうふ かまぼこ・わかめ・さば こんぶ	えのきたけ・きゅうり たけのこ・にんじん	733	33.4	22.2
20	火	小型オレシパン 牛乳 スパゲティミートソース 春キャベツとコーンのサラダ(あえ)		パン・あぶら スパゲッティ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ハム ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・しめじ・キャベツ グリーンピース・コーン にんじん・オレシ	859	33.3	23.7
21	水	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの二色揚げ	☆いちごゼリー	こめ・あぶら でんぷん じゃがいも いちごゼリー	ぎゅうにゅう・あおのり あぶらあげ・ちくわ ぶたにく・みそ	にんじん・こまつな ごぼう・たまねぎ	827	30.4	18.6
22	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ぎゅうりとわかめの酢の物	菜の花ふりかけ	こめ・さとう じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ こうどうふ しらすほし・とりこ	にんじん・きゅうり グリーンピース・しいたけ たまねぎ・すだち	776	35.1	18.0
23	金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 えびしゅうまい		こめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびしゅうまい	きくらげ・チンゲンサイ たまねぎ・ヤングコーン しょうが・キャベツ にんじん	775	29.2	18.7
26	月	わかめごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 厚焼き卵	☆お祝いクレープ	こめ・さとう クレープ	ぎゅうにゅう・ちくわ たまご・わかめ ぎゅうにく	えだまめ・ごぼう こんにゃく・たけのこ にんじん	893	31.6	29.3
27	火	パン 牛乳 コンソメスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン とうふ・ほき	キャベツ・コーン たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	769	33.1	25.9
28	水	ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツナタデココ	福神漬け	こめ・ナタデココ あぶら・こわぎこ バター・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	みかん・りんご・もち パイナップル・にんにく しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース・ぶくしんづけ	877	27.1	21.2
30	金	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め いかのかりんあげ		さとう・あぶら こめ・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・みそ・いか	にんじん・ピーマン たまねぎ・キャベツ しょうが・たけのこ	853	40.3	24.6

kcal g g

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

★19日(月)は食育の日です。若竹汁には、にんじんを量や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!



阿南市第一学校給食センターでは、調理員20名、栄養士2名で、中学校・小学校・幼稚園の合計約1600食の給食を提供しています。
おいしい給食を心をこめて作りますので、楽しみにしててくださいね。

