

学校給食献立予定表

秋田市立山王中学校

学校給食目標 協力して給食の準備や片付けをしよう

6	金	おにぎり	おにぎり(鮭・梅・おかか) いちごゼリー 黒糖ビーンズ
10	火	麦ごはん	ポークカレー ハムのマリネ 福神漬 チーズ
11	水	麦ごはん	ビビンバ(ナムル・焼き肉) コーンスープ
12	木	ごはん	さわらフライ いそ煮 みそ汁
13	金	パン	キャラメルクリーム スパゲッティミートソース フルーツミックス
16	月	麦ごはん	豚肉のしょうが煮 ごまあえ みそ汁 ひじきふりかけ
17	火	ごはん	鶏肉のレモンソースがらめ おひたし すまし汁 黒糖ビーンズ
18	水	麦ごはん	マーボー丼 わかめスープ ほうれん草シューマイ
19	木	ごはん	マスの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁
20	金	パン	りんごジャム カレー風味メンチカツ ビーンズサラダ コンソメスープ ヨーグルト
23	月	麦ごはん	豆腐のキーマカレー ポテトスープ ごまプリン
24	火	わかめごはん	かつおフライ チキンサラダ みそ汁
25	水	ごはん	肉じゃが 煮浸し こうなごの佃煮
26	木	麦ごはん	中華丼 チンゲン菜のスープ 肉だんご
27	金	ソフトめん	ソフトめん 枝豆入りかき揚げ 春のフルーツヨーグルト アーモンド小魚

**ご入学・ご進級
おめでとうございます。**

いよいよ新年度が始まり、給食もスタートします。
楽しい学校生活を送るためには、健康が第一！
毎日の食事で栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。給食は旬の食材や地場産の食材を取り入れ、衛生や安全に気をつけて作っています。
今年度も献立予定表をとおして、食や健康に関する情報を提供していきます。

学校給食に関する情報や食物アレルギー対応の詳細を記載している手册は次のアドレスでご覧いただけます。◎学校給食情報ホームページ
(<http://www.city.akita.akita.jp/city/ed/sd/default.htm>)

今年度は食物繊維をたっぷりとることができる献立を紹介します。



○●いそ煮●○

◇材料4人分◇

(乾) ひじき 20g	鶏肉 50g	にんじん 50g	糸こんにゃく 80g	水煮大豆 20g	さやいんげん 20g	サラダ油 大さじ1	上白糖 小さじ1	みりん 小さじ1	しょうゆ 大さじ1
-------------	--------	----------	------------	----------	------------	-----------	----------	----------	-----------

◇作り方◇

- ①ひじきはよく水洗いした後、戻しておく。
- ②鶏肉は2cm角、にんじんは干切り、糸こんにゃくは3cm程度に切って湯通しする。
- ③さやいんげんは2cm程度に切って、下ゆでする。
- ④サラダ油をなべに熱し、鶏肉、にんじん、糸こんにゃく、ひじきの順で炒める。
- ⑤材料がしんなりしてきたらAの調味料を加え、さらに水煮大豆を入れて、サッと炒り煮する。
- ⑥仕上げにさやいんげんをちらして出来上がり。

