



日曜	こんだてめい 		ちややくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2月	コッパン 	チリドック (2本) やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン あぶら ばんこ じゃがいも	572 27.2
3火	<b>ひなまつにんだて</b> ちらしずし いかのかりんあげ  すましじる いちご (2こ) 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ いか とうふ わかめ かまぼこ	にんじん かんぴょう しめじ なのはな ほうれんそう ほししいたけ いちご	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	594 27.8
4水	バターロール 	キムチやきそば あげぎょうざ (2こ) サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんじん もやし はくさい牛ムチ にら パイン みかん おとう	パン あぶら さとう こまあぶら こま ちゅうかめん	722 23.6
5木	ハヤシライス 	コーンサラダ カップでヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな もやし グリーンピース とうもろこし	こめ あぶら	724 26.6
6金	わかめごはん 	さわらのしおこうじあげ きりほしだいこんのみそしる だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ わかめ ひじき だいず みそ	しょうが きりほしだいこん こまつな ねぎ にんじん こんにゃく	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	632 29.6
9月	カレーライス 	こんにゃくサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし こんにゃく とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ ドレッシング	676 24.4
10火	みそラーメン 	アメリカンドック でごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー みそ	しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ にら でごはん	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ ホットケーキミックス	739 28.7
11水	フラワーロール (チョコクリーム) 	クリスピーチキン レタスとトマトのスープ こぶきいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおりの たまご とうにゅうヨーグルト	にんじん たまねぎ レタス トマト にんにく しょうが	パン こむぎこ じゃがいも かたくりこ コーンフレーク あぶら チョコクリーム	742 28.1
12木	やきにくどん 	ぐだくさんみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ しらたき ごまろ にんじん こんにゃく グリーンピース りんご	こめ さとう あぶら じゃがいも	588 25.7
13金	さやまちゃ あげパン 	はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご きなこ ヨーグルト	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ まっちゃ	パン あぶら さとう かたくりこ はるさめ	658 24.9
16月	オムライス (ケチャップ) 	コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも	653 28.5
17火	カレーうどん 	ちくわのてんぷら (1,2年生 1本, 3年~2本) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう オレンジ	しごなうどん あぶら かたくりこ こむぎこ こめこ さとう	693 26.9
18水	ごはん 	さけのさいきょうやき とりにくとごぼうのさっぱり ごまふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ	しょうが ごまろ こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし のらぼうな	こめ かたくりこ こま あぶら さとう こまあぶら	643 31.3
19木	こどもパン (マヨネーズ) 	☆ハンバーグてりやきソース キャベツのソテー ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご ベーコン とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ にんじん パセリ	パン マヨネーズ あぶら ばんこ さとう マカロニ	613 26.2
23月	<b>ぞつぎょうおひんにんだて</b> せきはん (ごましお) たきあわせ  とりにくのレモンに バニラアイス 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ えびボール	にんじん たけのこ レモン こんにゃく きぬさや	もちこめ こめ さとう かたくりこ あぶら こま アイス	801 29.2

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《15回》 ☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇こまつな・のらぼうな・なのはな・ほうれんそう・ねぎ・春キャベツ・レモン・でこぼん・せとか◇  
今月の飯能産 ◇のらぼうな・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・だいず・たまご◇



## 6年生 リクエストメニュー

卒業前にもう1度食べたい給食を6年生にアンケートをとり、各学校 1位から3位までのメニューを3月の献立に取り入れられました!!  
自分がえらんだメニューは入っていますか(^-^)  
残り少ない小学校での給食...味わって食べてください!

### 《双柳小学校6年生》

- 1位 ハーゲンダッツアイス
- 2位 さやま茶揚げパン
- 2位 サイダーゼリーポンチ
- 4位 クリスピーチキン
- 5位 コーヒー牛乳

### 《精明小学校6年生》

- 1位 とりにくのレモン煮
- 2位 クリスピーチキン
- 3位 さやま茶揚げパン
- 4位 サイダーゼリーポンチ
- 4位 コーヒー牛乳



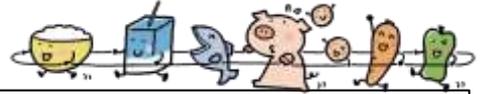
# 給食だより



いよいよ3月。6年生は中学校へ向かって、その他の学年は進級におきて、今年度をしっかり締めくくりましょう。また、6年生は小学校の給食も食べ納め。活動量が多くなる中学校生活でも、しっかり食べて元気な体を作っていってほしいです。

食事はみんなの心と体をつくる源です。毎日の食事を大切に、心・体ともに健康な生活を送ってください。

## 献立紹介 6年生リクエスト上位メニューを紹介します(^)



### 「鶏肉のレモン煮」

材料 (5人分)

鶏もも肉切り身	500g
塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	50g (大さじ3)
砂糖	50g (大さじ5強)
レモン汁	20g (小さじ4)



《作り方》

- ① 鶏肉を適当な大きさに切って、酒と塩で漬け込む。
- ② なべに砂糖としょうゆを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら、さらに少し煮つめて、レモン汁を入れたら火を止める。
- ③ 鶏肉に片栗粉をつけて、180℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げたとりにくに②のタレをからめる。

※ 給食では生のレモンを絞りますが、レモン汁を使うと簡単に作れます。上手に作るポイントは、タレの材料は混ぜるだけでなく、少し加熱をすると、とろみもついてまろやかに仕上がります。レモンの酸味をおさえたい人は、レモン汁を最初から入れて加熱してください。

### 「クリスピーチキン」

材料 (5人分) ◎給食よりも多めの分量です。

鶏もも肉又はむね肉切り身	500g
しょうが	5g
にんにく	2g
しょうゆ	30g
ヨーグルト無糖	70g
カレー粉	4g
小麦粉	50g
コーンフレーク (プレーン)	100g
揚げ油	適量



④

《作り方》

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。(給食は10等分くらいの大きさ)
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ Aの材料で、30分位鶏肉をつけこむ。
- ④ コーンフレークを軽くくだいて、鶏肉のまわりにつける。
- ⑤ 160~170℃の油で揚げる。(こげやすいので注意!)

※ 小麦粉、コーンフレークを入れずにつけこんで、焼くとタンドリーチキンになります。

### 「狭山茶揚げパン」

材料 (6人分)

コッペパン (小さめ)	6本
揚げ油	適量
砂糖	27g (大さじ3)
きなこ	15g (大さじ2)
抹茶	1g (小さじ1/2)
塩	少々



《作り方》

- ① 砂糖ときなこ、抹茶、塩を混ぜておく。
- ② パンを高温(200℃)の油で、約1分カラッと揚げる。
- ③ 油を切り、すぐに①をまぶす。

### 「サイダーゼリーポンチ」

材料 (5人分)

サイダー	150g
強炭酸水	70g
粉寒天	2.5g
グラニュー糖	18g
みかん缶	100g
パイナップル缶	100g
黄桃缶	100g



《作り方》

- ① 缶詰と強炭酸水、サイダー半量を良く冷やしておく。
- ② 残りのサイダー半量、砂糖、粉寒天を鍋に入れて火にかけ、よく煮溶かし、90℃以上になるまで温度を上げ、2分間加熱する。
- ③ 火を止め、鍋を火からおろし【ここから手早く】、ゴムベラで混ぜながら、よく冷やしたサイダーと強炭酸水を入れる。平らな容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。(泡を消さないようにやさしく混ぜる)
- ④ ゼリーを大きめに切り、缶詰の果物とシロップと和える。

☆果物はなんでも！缶詰のシロップも使います。生の果物を入れてもおいしいです。  
※炭酸が入ると泡立つので、ゼリーは大きめの鍋で作ります。