



だんだんと寒さも緩み、春を感じられるようになってきました。給食でも春キャベツやアスパラガスなど、春が旬の食材を使う予定です。また、ひなあられや三色団子、ぼたもちなどの春の和菓子も取り入れています。食べ物から春の訪れを感じてみましょう。そして、今月は学年締めくくりの月です。6年生は小学校の給食ともお別れです。13日のお祝い 献立は、卒業と進級を祝う気持ちを込めたメニューとなっています。給食時間が楽しい思い出として残ることを願っています。

日 よ う び	こんだてめい	き ゆう に ゆう	おもなしょくひんのはたらき						ち ょう み り ょう	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質
			からだをつくるもとなる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1 (金)	【行事食:ひなまつり】 ちらしずし たまごやき キャベツのごまあえ すましじる ひなあられ	☆	あぶらあげ あつやきたまご えびだんご	ぎゅうにゆう しらすぼし のり	にんじん こまつな みすな	れんこん ほししいたけ ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ もちこめ さとう ひなあられ	あぶら ごま	す うすくちしょうゆ しお さけ しょうゆ みりん だしこんぶ かつおぶし	633 ----- 20.6
4 (月)	おたのしみこんだて	☆	ぶたにく こめみそ やきぎょうざ	ぎゅうにゆう いちごヨーグルト	にんじん ねぎ あかじそ	もやし きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし レモン	こめ むぎ ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ しお す とんこつスープ うすくちしょうゆ	663 ----- 21.0
5 (火)	【みそ汁のススメ:洋風みそ汁】 むぎごはん れんこんとナッツのいためもの ようふうみそじる かんぱちそぼろふりかけ	☆	ぶたにく あつあげ ベーコン だいす とうにゆう こめみそ むぎみそ かんぱちそぼろ かつおぶし	ぎゅうにゆう	さやいんげん にんじん あかパプリカ アスパラガス	れんこん しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	かぶかつ あぶら か-ブ オイル ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ ケチャップ うすくちしょうゆ みりん カレーこ ちゅうかスープ くろこしょうゆ いりこだし	669 ----- 24.7
6 (水)	【ファイバー献立:切干大根】 はいがしよくパン ビーンズシチュー きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	☆	ぶたにく ツナ しろういんげんまめ とうにゆうクリーム	ぎゅうにゆう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし オレンジ	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら ノイック マヨネーズ ごま	あかワイン ハヤシルウ デミソース ケチャップ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ す	637 ----- 23.7
7 (木)	【郷土料理:静岡県】 むぎごはん まぐろのかりんとうあげ こまつなとさくらえびのにびたし おざく	☆	まぐろ てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゆう さくらえび	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう さといも	あぶら アーモンド	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	576 ----- 25.1
8 (金)	【6年生考案メニュー】 Morimori beef cheese curry(むぎごはん) ~もりもりビーフチーズカレー~ フルーツもりあわせ アーモンドフィッシュ	☆	とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゆう いりこ	ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご おとうろ パイン みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう マカドニ ー	あぶら バター アーモンド	しろワイン カレーこ クロフ オールスパイス ターメリック コリアンダー ガラムマサラ とりがらスープ ドライカレー デミソース ケチャップ ちゅうろソース しょうゆ しお ローリエ ソース	661 ----- 19.8
11 (月)	【選択給食:春の和菓子】 むぎごはん さばのにつけ だいこんとくわがめのサラダ みそじる ぼたもち または さんしょくだんご	☆	さば ハム とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゆう くわがめ	ねぎ	しょうが だいこん レモン たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ぼたもち だんご	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す いりこだし	668 ----- 23.6
12 (火)	【とれたてうまかばい給食:アスパラガス】 ミルクねじりパン สปาゲッティミートソース アスパラガスのスープ オレンジ	☆	ぎゅうにく ぶたにく だいす ウインナー	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん トマト ★アスパラガス	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ マッシュルーム とうもろこし オレンジ	ミルクパン スパゲッティ さとう じゃがいも	か-ブ オイル あぶら	ケチャップ あかワイン デミソース ナツメグ コンソメ こしょう とりがらスープ しお	630 ----- 24.8
13 (水)	【お祝い、塩麴給食】 せきはん とりのからあげ ほうれんそうともやしのかおりあえ こうはくすまし いちご	☆	とりにく はんぺん あすき	ぎゅうにゆう もみのり	ほうれんそう にんじん みすな	にんにく もやし だいこん いちご	こめ もちこめ こむぎこ でんぶん	あぶら	しおこうじ こしょう しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	564 ----- 25.1
15 (金)	【朝ごはんのススメ:海藻】 むぎごはん えびととうふのチリソースに パンサンスー わかめのざつとに	☆	とうふ えび とりにく ツナ うずらたまご	ぎゅうにゆう わかめ しらすぼし	きぬさや にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ レモン	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお ケチャップ みりん とうぼんじゃん す	586 ----- 23.5
18 (月)	【かみかみ献立】 むぎごはん にくじゃが チンゲンサイのあえもの カレーいりこ	☆	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゆう しらすぼし いりこ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお カレーこ	554 ----- 19.3
19 (火)	【福岡県産品の日:えのきたけ】 むぎごはん ししゃもフライ ポテトサラダ くわがめのみそじる なめたけ	☆	ハム あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゆう ししゃもフライ くわがめ	にんじん ねぎ	とうもろこし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ノイック マヨネーズ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん いりこだし	627 ----- 19.4
21 (木)	【世界の料理:中国】 むぎごはん ホイコーロー タンフォアタン おとうろ	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう	ピーマン あかパプリカ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だけのこ ねぶかねぎ きくらげ おとうろ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお テンメンジャン こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	563 ----- 20.3

★…筑紫地区内でとれた野菜 ※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。

7日(木) 献立より

まぐろのかりんとう揚げ

【材料:4人分】

- まぐろ(角切り) 200g
- 片栗粉 大さじ1
- 小麦粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- アーモンド 15g
- しょうが 5g
- しょうゆ 大さじ1
- さけ 大さじ1
- さとう 大さじ2
- みりん 大さじ1/2

【作り方】

- しょうがは皮をむいてすりおろす。(チューブでも可)
- 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせてまぐろにまぶし、油で揚げる。
- アーモンドはローストして細かく刻む。
- フライパンに調味料Aを入れてひと煮立ちしたら、②と③を合わせてからめる。

まぐろを揚げて甘辛く味付けしているので、魚が苦手な子でもパクパク食べています! アーモンドのカリカリ食感も人気です。

春の和菓子

今月の選択給食は春の和菓子の選択です。

春分の日食べるぼたもちは小豆あんの様子を牡丹の花になぞらえています。小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられていて、ご先祖様にお供えされてきました。

また三色団子の色は、ピンクは桜や春を、白は白酒や残雪を、緑は芽吹く緑やヨモギを表すと言われ、順番は上から桜の蕾のピンク、満開の桜の白、桜が散った後の葉桜の緑の色となっています。近づいてきた春を感じながら食べましょう。

おめでたい日の



もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。赤い色には災いをさける力があると信じられていました。元々は赤米を蒸したのが始まりですが、白米を食べるようになって日本人は赤飯に特別な思いを持ち続け、赤飯を食べる風習が今でも残っています。

給食でもお祝いの時に出しています。6年生卒業おめでとう。

