

令和6年



3月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	三色丼 ブロッコリーの和え物 粉ふきいも みそ汁	三色ゼリー ひなあられ	鶏ひき肉 鶏卵 でんぶ チーズ かにかまぼこ ホイップクリーム ロースハム みそ 豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 いりごま じゃがいも ひなあられ	にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース
2	土	お楽しみランチ				
4	月	ハヤシライス 野菜オムレツ ツナとコーンのスパゲティ炒め みそ汁	焼きドーナツ オレンジ	牛ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 みそ 豆腐 豆乳	じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく スパゲティ ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ コーン わかめ 青ねぎ はくさい ネーブル
5	火	魚のてりやきごま風味 人参の甘辛煮 キャベツのお好み焼き風 みそ汁	アメリカンドッグ ヨーグルト	さわら 鶏卵 みそ 豆腐 普通牛乳 ウインナーソーセージ 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 油 糸こんにゃく じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ わかめ 青ねぎ
6	水	じゃが芋のミートソース焼き ブロッコリーのバターしょうゆ シーチキン入りオムレツ みそ汁	ピザトースト りんご	合挽ミンチ プロセスチーズ 鶏卵 ツナ缶 豆腐 みそ ポークウインナー	じゃがいも マカロニ 砂糖 パン粉 マーガリン 食パン	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマトケチャップ 青ねぎ だいこん ピーマン コーン りんご
7	木	魚の煮付け ほうれん草のごま和え ナポリタン みそ汁	じゃがいものお焼き オレンジ	さわら かにかまぼこ ウインナーソーセージ みそ 豆腐 ベーコン プロセスチーズ	砂糖 いりごま スパゲティ じゃがいも 片栗粉	ほうれん草 にんじん たまねぎ ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ ネーブル
8	金	ポークチャップ もやしときゅうりの和え物 オムレツ みそ汁	どら焼き ヨーグルト	ぶたロース かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 豆 腐 普通牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま 油 ホットケーキミックス マーガリン	トマトケチャップ もやし にんじん きゅうり わかめ ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん いちごジャム
9	土	お楽しみランチ				
11	月	カレーライス マゼンサンサラダ 玉子焼き みそ汁	大豆のかりんとう チーズ	鶏もも 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ 鶏卵 みそ 豆腐 水煮大豆 プロセスチーズ	じゃがいも マヨネーズ 砂糖 むきごま 油 片栗粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ほうれん草 わかめ 青ねぎ えのきたけ
12	火	クリスマスビーチキン 煮卵 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁	ジャムトースト ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 油揚げ 竹輪 みそ 豆腐 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 食パン	こまつな にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい いちごジャム
13	水	魚のからあげ ツナ玉糸こんにゃく 人参のグラッセ みそ汁	焼きおにぎり りんご	さわら ツナ缶 鶏卵 豆腐 みそ しらす干し	薄力粉 油 糸こんにゃく 砂糖 むきごま	にんじん 青ねぎ コーン しめじ たまねぎ わかめ りんご
14	木	鶏の和風ピカタ カニカマときゅうりのマヨ和え 大豆とこんにゃくの甘辛煮 みそ汁	フルーツパンチ チーズ	鶏むね 鶏卵 ロースハム 水煮大豆 みそ 豆腐 プロセスチーズ	薄力粉 マヨネーズ いりごま 砂糖 糸こんにゃく	あおのり きゅうり もやし たまねぎ わかめ 青ねぎ しめじ みかん缶詰 白桃缶 りんご 粉寒天 みかんジュース にんじん
15	金	炊き込みご飯 魚のごまマヨネーズ焼き ツナと大根の煮物 チーズオムレツ みそ汁	ポテサラパン ヨーグルト	鶏もも 油揚げ さわら みそ ツナ缶 鶏卵 脱脂粉乳 プロセスチーズ 豆腐 普通牛乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 強力粉 オリーブ油 じゃがいも	にんじん しいたけ 切干しいたけ だいこん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	土	お楽しみランチ				
18	月	麻婆豆腐 ゆで卵 スパサラダ みそ汁	かぼちゃの天ぷら バナナ	ぶたひき肉 豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 ロースハム	片栗粉 砂糖 ごま油 油 糸こんにゃく スパゲティ マヨ ネーズ むきごま 天ぷら 粉	たまねぎ しょうが にんじん コーン キャベツ わかめ 青ねぎ えのきたけ かぼちゃ バナナ
19	火	魚のカレーマヨ焼き にんじんのグラッセ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	野菜入りホットケー キ ヨーグルト	さわら 鶏ひき肉 みそ 豆腐 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキミックス 油	にんじん コーン えだまめ たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
21	木	鶏のからあげ ブロッコリー添え ピーマン添え みそ汁	オレンジカルピスゼ リー バナナ	若鶏もも 鶏卵 ロースハム みそ 豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	油 片栗粉 砂糖 ビーフン ごま油	ブロッコリー にんじん たまねぎ しいたけ 青ねぎ ピーマン わかめ はくさい バナナ オレンジジュース
22	金	白身魚のフリッター しめじと人参の卵炒め きゅうりの浅漬け みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	さわら 鶏卵 みそ 豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 食パン マーガリン	トマトケチャップ しめじ にんじん きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ
25	月	クリームシチュー ほうれん草オムレツ 酢の物 みそ汁	チヂミ りんご	鶏もも 脱脂粉乳 ツナ缶 鶏卵 ロースハム みそ 豆腐	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 いりごま お好み焼き粉 ごま油 むきごま	たまねぎ にんじん ほうれん草 わかめ トマトケチャップ きゅうり 青ねぎ だいこん いら りんご
26	火	魚のみそ煮 ツナサラダ かぼちゃ煮 みそ汁	ジャムサンド ヨーグルト	さわら みそ ツナ缶 豆腐 脱脂粉乳	砂糖 マヨネーズ むきごま 砂糖 食パン	きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ いちごジャム
27	水	豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え 人参しりしり みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	豆腐 合挽ミンチ 鶏卵 ロースハム ツナ缶 みそ 水煮大豆	油 パン粉 砂糖 糸こんにゃく むきごま いりごま 片栗粉	たまねぎ トマトケチャップ こまつな にんじん わかめ 青ねぎ えのきたけ バナナ

☆給食の人気レシピ紹介☆

麻婆豆腐

- (材料) 4人前
- 豚ミンチ・・・20g
  - 絹ごし豆腐・・・240g
  - 玉ねぎ・・・100g
  - おろししょうが・・・適量
  - ごま油・・・適量
  - みそ・・・12g
  - 赤みそ・・・7g
  - 糸こんにゃく・・・40g
  - 鶏がらだし・・・4g
  - 片栗粉・・・5g



(作り方)

- ① 玉ねぎと糸こんにゃくをみじん切りしておく。
- ② 鍋で玉ねぎを水煮する。煮汁が50ccくらいになるように仕上げる。
- ③ フライパンで豚ミンチをパラパラになるまで炒める。
- ④ フライパンに煮汁ごと玉ねぎを加える。
- ⑤ みじん切りした糸こんにゃく、ごま油以外の調味料を加えて煮る。
- ⑥ 豆腐を角切りにして加える。
- ⑦ 最後に水溶性片栗粉でとろみをつけてごま油を加える。

