



3月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜 日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・麺・砂糖	6群 油など	
1 火	小国中学校リクエスト給食 ごはん ポークカレー 海藻サラダ ソファール(ブレン)	豚こま肉	牛乳 わかめ パルメザンチーズ ソファール	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油	
2 水	コッペパン 白身魚フライソースがけ ツナのマヨ和え パンプキンスープ	白身魚フライ ツナ	牛乳 ベシヤメルルウ 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	油 白ごま ノンエッグ マヨネーズ 無塩バター	
3 木	ひなまつり給食 ちらし寿司 春雨のすまし汁 ひなあられ	むきえび 錦糸玉子 高野豆腐 鶏肉団子	牛乳	みつば にんじん	かんぴょう えのきたけ 干しいたけ ねぎ	ごはん 緑豆春雨 ひなあられ	砂糖 	
4 金	マーボー豆腐丼 里芋とわらびの汁物 オレンジ	木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ	牛乳		玉ねぎ しょうが わらび たけのこ にんにく オレンジ	ごはん かたくり粉 里いも	砂糖 ごま油 油	
7 月	小国小学校リクエスト給食 ごはん 厚焼玉子 真だくさんきんぴら じゃがいもとわかめのみぞ汁	厚焼玉子 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 板こんにゃく 大根 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	砂糖 白ごま ごま油 油	
8 火	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け ほうれん草のごまあえ なめこ大根のみぞ汁	鶏もも肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	レモン果汁 なめこ 玉ねぎ	もやし 大根	ごはん かたくり粉	砂糖 油 白ごま
9 水	食パン ハンバーグケチャップソースがけ レタス&キャベツ クリームシチュー	ミートハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム ベシヤメルルウ	にんじん	レタス 玉ねぎ	キャベツ グリンピース	食パン じゃがいも	無塩バター
10 木	【3年生は給食なし お弁当の日】 ごはん さばの西京焼き にんじんのしりしり 手作り肉団子スープ	さば 西京味噌 炒り玉子 ツナ 豚ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが	ねぎ 白菜	ごはん かたくり粉	砂糖 油
11 金	叶水小中学校リクエスト給食 ごはん キンカレー 白玉フルーツポンチ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース みかん りんごジュース	にんにく パイン マンゴー	ごはん じゃがいも 白玉	
14 月	小国中学校リクエスト給食 鶏肉とみつばのまぜごはん 甘夏柑とレタスのサラダ コーン入りかき玉汁 元気ヨーグルト	鶏もも肉 卵	牛乳 元気ヨーグルト	みつば 絹さや	甘夏柑 とうもろこし	レタス たけのこ	ごはん はちみつ かたくり粉	砂糖 油
15 火	卒業おめでとう給食 三色丼 パナナ なるとみつばのお祝いすまし汁	鶏ひき肉 炒り玉子 絹ごし豆腐 なると	牛乳 こんぶ	ほうれん草 みつば	しょうが	パナナ	ごはん 砂糖	ごま油 白ごま

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。

★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をおいしく味わって食べましょう！

給食の味をご家庭でもどうぞ

給食で人気の献立のレシピを紹介します。3年生のみなさんは、4月からのお弁当のおかずの一品に加えてみてはいかがでしょうか？ぜひ作ってみてください。

★ 揚げ鶏のレモン漬け ★

材料(4人分)

鶏もも肉(皮付き)	320g	A	レモン汁	大さじ2
白こしょう	適量		しょうゆ	大さじ2
片栗粉	適量		砂糖	大さじ2
揚げ油	適量			

作り方

- ①鶏もも肉を好みの大きさに切り、白こしょうをもみこむ。
- ②Aを煮詰めておく。
- ③鶏もも肉に片栗粉を付け、180℃の油で揚げる。一度取り出し、二度揚げする
- ④揚げたらすぐに②にかかめる。

★ 鶏の竜田 黒蜜あえ ★

揚げ鶏のレモン漬けを少し変え、鶏もも肉に白こしょうをもみこまず、Aの材料を黒砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、みそ 大さじ1/2、本みりん 小さじ2に変えて調理すればできあがりです。

★ 松風焼き ★ おせち料理の1つだそうです

材料(4人分)

鶏ひき肉	200g	A	味噌	大さじ1と1/3
玉ねぎ	中1/2個		しょうゆ	小さじ1
しょうが	2.5g		酒	小さじ2
溶き卵	25g		砂糖	小さじ2
白ごま	適量		本みりん	小さじ2と1/2
パン粉	25g			

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ②Aをよく混ぜてから鶏ひき肉、溶き卵、パン粉と①を合わせてよく混ぜる。
- ③オープンシートの上に2~3cmの厚さの四角に広げ、お好みで白ごまを上にならべる。
- ④170℃に予熱したオーブンで20分程度焼き色がつくまで焼き、中まで火が通っていないればさらに追加で加熱する。好みの形に切り分ける。フライパンやトースターで焼く方法もあるそうです。