



3月 よていこんだてひょう

令和5年(2023年) *牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森 TEL:26-3623

月	火	水	木	金
今月の岐阜県産 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、卵、大豆、トマト水煮、トマトケチャップ、干し椎茸、切干大根、大根、人参、ほうれん草、小松菜 今月の美濃加茂市・富加町産 里芋、米、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、いちご		1 (学)みのかものいちご キャベツとふくじんづけのあえもの ふかさち カレーライス(むぎごはん) わかさぎのいそからあげ (小)654kcal (中)818kcal	2 ひな祭りにちなんだ献立 (学)ひしもち ごまあえ たいのしおやき ちらしずし だいこんじる (小)665kcal (中)806kcal	3 (ド)れんこんサラダ とりそぼろ ごはん あかみそじる (小)640kcal (中)801kcal
6 中学校卒業お祝い献立 (学)小ヨーグルト (ド)わふうサラダ おいおいケーキ (ケ)エビフライ あずきごはん てまりふのすましじる (小)614kcal (中)764kcal	7 中学校卒業式 (学)あんりんデザート あげはるまき ふかさち チャーハン トックスープ (小)713kcal	8 歯の日 クラスでのりをまぜよう きりぼしだいのいのいそかあえ あおりんご ぶたにくのしょうがいため むぎごはん けんちんじる (小)647kcal (中)799kcal	9 山之上小リクエスト献立 (学)レモンタルト (ド)ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ごもくらーめん とりにくのからあげ (小)672kcal (中)797kcal	10 じゃがいものにも さばのみそかけ ごはん とうふじる (小)645kcal (中)799kcal
13 野菜の日献立 (シ)はくさいとほうれん草のおかかあえ クラスでかつおぶしをまぜよう ぶたにくとれんこんのあげからめ HPIレシヒかっています わかめごはん ねぎのみそじる (小)631kcal (中)794kcal	14 チョコクリーム (ド)カラフルサラダ こめこいりしょくパン さけのパンこやき クリームシチュー (小)659kcal (中)785kcal	15 だいずとひじきののもの (学)はるか とりにくのたまねぎだれ むぎごはん よしのじる (小)638kcal (中)792kcal	16 (学)ミニみたらしだんご ゆかりあえ きつねうどん ちくわのおこのみあげ(小2・中3) (小)671kcal (中)840kcal	17 (ド)はるさめサラダ ホキのあまずあんかけ ごはん とうふのチゲ (小)651kcal (中)812kcal
20 食育の日 きりぼしだいののにつけ (学)いよかんゼリー さわらのてりやき ごはん かきたまじる (小)641kcal (中)790kcal	21 春分の日 しゅんぶん ひ (マ)かぼちゃとじゃがいものサラダ くらっくパン さけのパンこやき キャベツスープ (小)633kcal (中)765kcal	22 小学校卒業お祝い献立 (学)小おいおいケーキ かおりたくあんあえ 中ヨーグルト だいずふりかけ (ソ)ささみフライ むぎごはん はるのすましじる (小)681kcal (中)768kcal	23 小学校卒業式 (学)なまパン (ド)シャキシャキサラダ きなこあげパン ミートボールのトマトに (中)845kcal	(シ) 卓上しょうゆ (ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ (ソ) 卓上ソース (ケ) ケチャップ (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください) 基準量(小)650kcal・(中)830kcal
4/10 きりぼしだいののにつけ とりにくのてりやき ごはん あわせみそじる (小)617kcal (中)766kcal	4/11 (マ)かぼちゃとじゃがいものサラダ くらっくパン さけのパンこやき キャベツスープ (小)633kcal (中)765kcal			



卒業おめでとうございます

給食がみなさんの学校生活の思い出のひとつになっていたらうれしいです。これからもバランスのよい食事を心がけて、たくさんの事にチャレンジしていきましょう。

みんなと一緒に野菜を食べよう! Part 11

ねぎは、みそ汁の名脇役のような存在ですが、主役にもなれます。大きく切ったり、焼いたりすることで、ねぎのおいしさを感じられるみそ汁になります。給食では岐阜県産のねぎを多く使用しています。旬の季節は、ねぎがメインになる料理をぜひ味わってみてほしいです。



やさしいレシピ ゴロッと焼きねぎ

【材料(2人分)】

- ねぎ 1本
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ1
- ごま油 小さじ1

【作り方】

- ねぎは、2~3cm幅に切る。
- フライパンにごま油をひき、ねぎを並べて弱火で焼き目がつくまで焼く。
- 火を止め、Aの調味料を加えてひとまぜして、器に盛り付ける。

※冷めると味がしみていきます。