





城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 3月 予定献立表 NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

あなたの食生活はどうか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



3月18日(火)			3月19日(水)		
ごはん 牛乳 赤だし 鯖のレモンしょうゆがけ こまつなのおひたし			チキンライス 牛乳 ミルクココア 野菜スープ シャキシャキツナサラダ いちご		
食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g	
(赤) 牛乳	1 本		(黄) 精白米	26 g	
(赤) 豆腐	48 g		(赤) 牛乳	1 本	
(緑) えのきたけ	12 g		(黄) ミルクココア液体	1 こ	
(赤) 干しわかめ	0.8 g		(赤) ショルダーベーコン	16 g	
(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	42 g	
(緑) 青ねぎ	6 g		(黄) じゃが芋	30 g	
(赤) 赤みそ	7 g		(緑) 人参	12 g	
(赤) 豆みそ	2 g		(緑) みずな	4.8 g	
削り節	2 g		冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	
だし昆布	2 g		淡口しょうゆ	3.6 g	
水	120 g		塩	0.2 g	
(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切		こしょう	0.02 g	
(黄) 米油(揚げ油)	6 g		ガーリック	0.02 g	
レモン汁	2.4 g		水	120 g	
(黄) 三温糖	4.8 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	15 g	
濃口しょうゆ	4.8 g		(緑) 人参	4 g	
(緑) こまつな	16 g		(緑) 玉ねぎ	9 g	
(緑) 人参	5 g		(緑) きゅうり	8 g	
(緑) 緑豆もやし	28 g		(緑) キャベツ	31 g	
(赤) 花かつお	0.9 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	7 g	
濃口しょうゆ	2.4 g		塩	0.1 g	
(黄) 三温糖	0.6 g		こしょう	0.01 g	
			(緑) いちご(2個)	1 袋	

和食を楽しむ献立



精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています



## ~春休みに作ってみよう! 給食の人気メニュー~



### \*キムチスープ\*

<材料> 4人分

豚肉スライス	80g
たまねぎ	100g (4mmスライス)
にんじん	50g (千切り)
緑豆もやし	80g
にら	25g (2cmざく切り)
★白菜キムチ	80g
★おろしにんにく	1.2g
★塩	少々
★淡口しょうゆ	大さじ1/2
★チゲ鍋の素	4g
★酒	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
チキンブイヨン	30g
水	2カップ・大さじ2

<作り方>

- ①材料を切る。
- ②水とチキンブイヨンを入れた鍋に、豚肉・野菜を入れやわらかくなるまで煮る。
- ③アクや脂をとる。
- ④★で調味する。
- ⑤白いりごまとごま油を入れ、よく混ぜる。

辛さは各ご家庭で調整してください。  
給食では、無塩のブイヨンを使用しています。ご家庭で粉末タイプを使用される場合は、少なめの分量です。

### \*肉じゃが\*

<材料> 4人分

牛肉スライス	120g
じゃがいも	240g (2cm角切り)
たまねぎ	240g (1.5cm角切り)
突きこんにゃく	120g (茹でる)
にんじん	80g (1.5cm角切り)
三度豆	20g
★砂糖	大さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ1
★淡口しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ1/2
水	1/2カップ

<作り方>

- ①材料を切る。
- ②鍋に油(分量外)ひき、牛肉を炒める。
- ③三度豆以外の野菜と、こんにゃくを入れる。
- ④水を加え、アクや脂をとる。
- ⑤★で調味する。
- ⑥仕上げに三度豆を加える。

### \*もやしのナムル\*

<材料> 4人分

ちくわ	35g (5mm小口切り)
緑豆もやし	120g
にんじん	40g (千切り)
★濃口しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	小さじ1/4
★酒	少々
★砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ①材料を切り、茹でたあと冷水にとり冷ます。
- ②★を加熱し、冷ます。
- ③野菜の水気を切り、ボウルに入れる。
- ④野菜と②の調味料を和える。
- ⑤仕上げにごま油を入れ、よく混ぜる。

今年度の給食も終わりです。1年間、みなさんにおいしく楽しい給食をお届けできるよう、工夫をこらしてきました。「おいしかった」の言葉に、よく励まされました。ありがとうございました。  
春休みの間も元気にすごしてくださいね!

