

令和8年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりょう
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
2	月	ごはん	こめ むぎ				578
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりデミチーズハンバーグ	あぶら パンこ	ぶたにく とろろ チーズ	たまねぎ	しお こしょう デミグラスソース しょうゆ	
		こまつなともやしのソテー	あぶら	ぎゅうにゅう		ケチャップ ウスターソース	
3	火	だいこんのみそしる	あぶら	とうふ みそ	こまつな もやし	しお こしょう ちゅうかだし	27.0
		<b>ぎょうじしょく ひなまつり</b>					
		そぼろいりちらしずし	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん いんげん	すしず しょうゆ みりん かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4	水	さわらのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さわら	しょうが	しょうゆ さけ	29.8
		ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし	しょうゆ	
		たけのこのかきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
		いちご			いちご		
5	木	カレーライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ	587
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ		
		ビーフンいりやさしいため	あぶら ビーフン	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト	もやし	ちゅうかだし	
6	金	<b>6-1リクエスト そつぎょうおいおいこんだて</b>					590
		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			
		とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー		
7	土	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とろろ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	にぼし	24.3
		フラワーロール	フラワーロール	ぎゅうにゅう			
		ミートオムレツ	あぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	
		コーンサラダ	あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう	
8	日	こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	27.6
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
9	月	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん いんげん	さけ しょうゆ みりん	27.5
		みそけんちんじる	あぶら さとも	とりにく とろろ みそ	にんじん だいこん こんにやく	にぼし	
					ねぎ		
10	火	ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう			611
		ポテトグラタン	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		コールスローサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ にんじん だいこん		
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	さけ しお こしょう	
11	水	<b>6年かていか ゆうしゅうこんだて</b>					613
		きつねうどん	じごなうどん さとう	とりにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	かつおぶし	
		やさいかきあげ	あぶら やさいのかきあげ				
12	木	おろしに			だいこん	しょうゆ	22.6
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのこうみやき		さば			
13	金	にらともやしのおひたし	あぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん かつおぶし	25.3
		にくじゃが	さとう		いんげん		
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14	土	ちくさやき	あぶら さとう	とりにく とろろ たまご	にんじん こまつな	しお さけ しょうゆ にぼし	574
		きりぼしだいこんのごまあえ	さとう ごま		きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	しょうゆ	
		いなかじる	さとも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく	にぼし	
					ねぎ		
15	日	<b>しょくいくのひ ふくしまけん</b>					616
		ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		ソースかつ	こむぎこ パンこ	ぶたにく たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ とうもろこし	ウスターソース しょうゆ	
16	月	ざくざくじる		とうふ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ	しお こしょう コンソメ	24.7
		ももゼリー	ももゼリー			しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17	火	<b>せかいのりょうり ちゅうごく</b>					679
		あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ			
		こまつなともやしのナムル	ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
		ジャーチャンドウフ	あぶら かたくりこ	ぶたにく みそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん	さけ しお こしょう	
18	水	<b>きゅうしょくさいしゅうび セレクトきゅうしょく</b>					20.6
		ハヤシライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ				
		ビタミンサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし	す しょうゆ	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

うらめんへつづく



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は福島県の郷土料理「ソースカツ丼」「ざくざく汁」です。会津の「ソースカツ丼」は、ご飯の上にキャベツを敷き、その上にソースを浸したとんかつをのせます。給食ではセルフソースカツ丼となっているので、ご飯の上にキャベツとソースカツをのせて食べてみてください。

「ざくざく汁」は、「ざくざく」や「ざくざく煮」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。菜を細かく切ったものとされていましたが、その後、ざくざくと食材を角切りにした汁物という認識に変化していったとされています。

### ざくざく汁

#### 材料 (給食の分量×4人分)

人参	40g
大根	80g
豆腐	100g
こんにゃく	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	8g
みりん	2g
酒	1.5g
塩	1.2g
かつおぶし	15g

#### 作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②野菜を角切りにする。
- ③①に人参を加えて煮る。
- ④大根・豆腐・こんにゃく・ねぎを加えてさらに煮る。
- ⑤調味料を加えて味を調える。

