

月		火		水		木		金	
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>		<p>「郷土料理」</p> <p>私たちの住む日本は、南北に細長い島国です。昔から、春・夏・秋・冬の4つの季節ごとにとれる自然の産物を工夫し、うまく利用して、その土地に合った料理が作られ、郷土料理として伝えられてきました。</p> <p>今年度北区では毎月、日本各地に今も伝えられている郷土料理を給食で紹介してきました。これからも日本の伝統的な食文化を大切に守ってまいります。</p>		<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>1 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆鶏肉の香草焼き</p>			
<p>栄養価</p> <p>エネルギー 25.8 たんぱく質 2.5 脂質エネルギー比 20</p>		<p>エネルギー 25.5 たんぱく質 2.0 脂質エネルギー比 20</p>		<p>エネルギー 24.1 たんぱく質 3.0 脂質エネルギー比 30</p>		<p>エネルギー 24.7 たんぱく質 2.9 脂質エネルギー比 29</p>		<p>エネルギー 22.2 たんぱく質 3.7 脂質エネルギー比 37</p>	
<p>おかずの内容(色)</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)いり白ごま 1 赤)鶏卵 20 黄)淡口しょうゆ 4 中華ブイヨン 1 塩 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤)冷鶏肉 30 赤)系こんにやく 20 緑)土しろうが 0.3 緑)にんじん 10 赤)たまねぎ 40 赤)焼かまぼこ 1.0 油 0.5 黄)砂糖 5 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし 1 だし昆布 1</p>		<p>赤)冷ペーコン 10 赤)冷鶏肉 5 緑)マッシュルーム缶 10 緑)ピーマン 3 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 30 赤)パルメザンチーズ 0.5 ポンストック 1 トマトケチャップ 2.1 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤)冷豚(角切) 20 緑)みつば 2 緑)えのき茸 5 赤)乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4 削りぶし 1 だし昆布 0.5</p>		<p>赤)冷豚肉 5 赤)冷鶏肉 5 緑)マッシュルーム缶 5 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 40 黄)油 0.5 ポーンストック 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.4 しょうゆ 0.02</p>	
<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	
<p>こんだて</p> <p>4 ごはん・牛乳 クワパ 麻婆春雨 ヨーグルト</p>		<p>こんだて</p> <p>5 ごはん・牛乳 打ち豆汁 豚丼 ☆鯛焼き</p>		<p>こんだて</p> <p>6 コッペパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ツナかつらうのマヨネーズ焼き</p>		<p>こんだて</p> <p>7 ごはん・牛乳 潮汁 きんぴらごぼう ☆厚揚げのしょうが焼き</p>		<p>こんだて</p> <p>8 黒糖パン・牛乳 ポトフ アメリカンドック トマトケチャップ</p>	
<p>栄養価</p> <p>678 25.8 2.5 20</p>		<p>栄養価</p> <p>636 25.5 2.0 20</p>		<p>栄養価</p> <p>698 24.1 3.0 30</p>		<p>栄養価</p> <p>635 24.7 2.9 29</p>		<p>栄養価</p> <p>692 22.2 3.7 37</p>	
<p>おかずの内容(色)</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)たけのこ水煮 0.3 緑)にんにく 0.1 緑)土しろうが 0.5 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 黄)緑豆春雨 10 黄)油 0.5 中華ブイヨン 0.5 黄)砂糖 0.5 赤)赤みそ 1.5 赤)豆みそ 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.05</p>		<p>赤)冷豚肉 20 緑)土しろうが 0.3 赤)たまねぎ 40 赤)焼かまぼこ 1.0 油 0.5 黄)砂糖 5 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし 1 だし昆布 1</p>		<p>赤)冷ペーコン 10 赤)冷鶏肉 5 緑)マッシュルーム缶 10 緑)ピーマン 3 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 30 赤)パルメザンチーズ 0.5 ポンストック 1 トマトケチャップ 2.1 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤)冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑)ささがきごぼう 20 黄)いり白ごま 1 緑)にんじん 10 黄)砂糖 1.5 黄)油 0.5 赤)みりん 0.5 しょうゆ 2 削りぶし 1 黄)ごま油 0.1 だし昆布 0.5</p>		<p>赤)冷豚肉 5 赤)冷鶏肉 5 緑)マッシュルーム缶 5 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 40 黄)油 0.5 ポーンストック 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.4 しょうゆ 0.02</p>	
<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>	
<p>こんだて</p> <p>11 ごはん・牛乳 米粉カレーライス とんかつ オレンジボンチ</p>		<p>こんだて</p> <p>12 ごはん・牛乳 かきたま汁 ひじきの甘露煮 ☆さばのピリッと焼き</p>		<p>こんだて</p> <p>13 コッペパン・牛乳 マカロニスープ チリコンカン ☆いちごケーキ</p>		<p>こんだて</p> <p>14 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆和風ハンバーグ 小松菜のソテー ふりかけ</p>		<p>卒業式</p>	
<p>栄養価</p> <p>688 23.8 2.0 20</p>		<p>栄養価</p> <p>672 25.7 3.3 33</p>		<p>栄養価</p> <p>682 27.0 2.6 26</p>		<p>栄養価</p> <p>609 24.0 2.5 25</p>		<p>卒業おめでとう!</p>	
<p>おかずの内容(色)</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)にんにく 0.3 緑)しょうが 0.1 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 10 緑)ポーンストック 10 黄)油 0.5 ポーンストック 1 緑)りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄)米粉 4 塩 0.6 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤)冷鶏肉 15 緑)にんじん 5 赤)焼くわ 5 赤)乾ひじき 3 黄)油 0.5 黄)砂糖 5 みりん 1 しょうゆ 1 だし昆布 1</p>		<p>赤)冷豚肉 30 黄)白いんげん豆水煮 15 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 チリパウダー 0.1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤)冷鶏肉 10 緑)冷大根おろし 10 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 みりん 2 削りぶし 1 ゆず果汁 1</p>		<p>赤)冷ペーコン 5 緑)ホールコーン缶 10 緑)小松菜 20 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	
<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>	
<p>こんだて</p> <p>18 コッペパン・牛乳 すきやきうどん 五目豆 メープル&amp;マーガリン</p>		<p>こんだて</p> <p>19 ごはん・牛乳 クリームスープ セルフチキンライス</p>		<p>こんだて</p> <p>20 コッペパン・牛乳 タンホータン ☆豚肉のマスタード焼き チョコレートクリーム</p>		<p>春分の日</p>			
<p>栄養価</p> <p>665 27.7 2.8 28</p>		<p>栄養価</p> <p>621 21.5 2.2 22</p>		<p>栄養価</p> <p>697 29.4 3.8 38</p>		<p>春分の日</p>			
<p>おかずの内容(色)</p> <p>赤)冷豚肉 20 系こんにやく 15 緑)はくさい 30 緑)白ねぎ 3 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)冷うどん 50 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 みりん 2 しょうゆ 5.5 塩 0.01 削りぶし 2</p>		<p>赤)冷ペーコン 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 35 赤)ポーンストック 1 黄)ホワイトル 6 赤)牛乳 20 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 緑)干しいたけ 0.3 赤)鶏卵 15 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 片栗粉 1 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>		<p>ご卒業おめでとうございます 6年間の楽しい思い出を胸に、 まもなく卒業です。 学校給食には、好きなものも苦 手なものもあったと思いますが、 みなさんの心身の健康を考えて、 いろいろな献立を登場させてきま した。 卒業後も自分の体のことをよく 考えて、栄養バランスのよい食 事をとることを心がけるようにし ましょう。そして、元気に中学校生活 をおくってくださいね。</p>			
<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>		<p>卒業お祝い献立</p>			

今月は、「福井県」の郷土料理「打ち豆汁」を紹介します。

福井県には永平寺というお寺があり、宗教とのかかわりが暮らしの中に強くあります。大きな仏教の行事である報恩講(ほうおんこう)の時期は大豆の収穫期と重なることもあり、大豆をつぶして作る「打ち豆汁」は、人がおおぜい集まる場所で精進料理として、親しまれてきました。

打ち豆とは、大豆を水につけてもどしたものを、石うすの上のせて木づちでつぶしたものです。

大豆はたんぱく質を多く含むことから、肉や魚が今より手に入らなかった昔から、日本ではよく食べられてきました。打ち豆は早く火が通るので料理に使いやすい食品です。みそ汁のほか、煮物やサラダなどいろいろな料理に使います。



☆☆オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	661	25.3	29	323	75	1.7	2.7	209	0.41	0.50	19	2.44	3.8
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0