

2025 年

4月 予定献立表

月	火	水	木	金
7 しぎょうしき 始業式	8 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 昆布のあえ物	9 にゅうがくしき 入学式	10 パン 牛乳 ポトフ 大根のサラダ	11 ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 切干大根のあえ物 えのきたけのみそ汁
14 ごはん 牛乳 いりどり チンゲンサイのあえ物	15 五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入りからしあえ	16 9色DON(給食弁) 牛乳 こまつなの酢の物	17 ハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー ブルーン	18 チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 1年生給食開始
21 季節の料理 春の香りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ とうふのみそ汁	22 ハヤシライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ いちごヨーグルト	23 ごはん 牛乳 すきやき おかかあえ ひじきのり佃煮	24 パン 牛乳 クリーム煮 寒天サラダ	25 地場産物「たけのこ」・ 季節の料理 玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁
28 振替休業日	29 昭和の白	30 入学・進級 お祝い献立 ごはん 牛乳 さわらの塩焼き なます 春のすまし汁	～献立によせて～ 期待に胸をふくらませて、希望に満ちた新年度の始まりです。 学校給食はバランスのとれた食事を提供するだけでなく、「食べる」ということを通して、正しい食習慣や好ましい人間関係を身に付けることを目的としています。 毎月配布します献立予定表でも、食品や献立に関する情報をお知らせしますので、ご家庭でご活用ください。	

☆紹介献立☆

「春の香りごはん」～今が旬のたけのこを使って春を味わおう～



〈材料 4 人分〉

・ごはん……………4膳分
 ・鶏肉……………60g
 ・たけのこ……………60g
 ・米ぬか……………適量
 ・にんじん……………40g
 ・ふき(水煮)………30g
 ・油揚げ……………30g
 ・さやえんどう………20g
 ・サラダ油……………適量
 ・かつお節……………適量
 ・水……………20ml
 ・しょうゆ……………小さじ2
 ・みりん……………小さじ1
 ・塩……………少々

〈たけのこの茹で方〉

- ①たけのこの皮を3～5枚程度取り、根元の固い部分や汚れている部分を取り除く。穂先の皮の部分を斜めに切り落とし、縦に1本切り目を入れる。
- ②鍋に①のたけのこ、たっぷりの水を入れ、たけのこ1本に対して一握りの米ぬかを入れる。落としぶたをして中火で約1時間茹でる。
- ③根元のかたい部分に竹串がスーッと通るようになったら火を止め、そのまま一晩冷やす。
- ④③の皮をむく。

〈作り方〉

- ① たけのこは、米ぬかで茹でる。(水煮を使用しても良い)
- ② 鶏肉を1.5cm角に切る。
- ③ かつお節でだしをとる。
- ④ にんじんはいちょう切り、ふきは1cm幅に切る。
- ⑤ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑥ さやえんどうは筋をとり、斜め切りをして茹でる。
- ⑦ 鍋を熱して、サラダ油をひき鶏肉を炒める。
- ⑧ にんじんを加えてだしを加える。煮立ったら、たけのこ、ふき、油揚げ、調味料を加え味を含ませる。
- ⑨ ごはんに⑧を混ぜ、盛り付け、⑥を飾る。

