

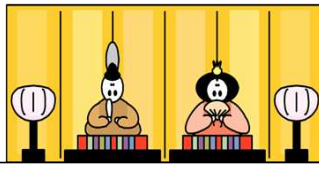
平成28年

3月

はやおき・あいさつ・あさごはん

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	1日 	2日ひなまつり 	3日 	4日 川谷中学校 リクエスト献立 
	幼稚園			
7日 わかめナッツ ヨーグルト グリーンサラダ ポークカレーライス 	8日 カミカミグミ おかかあえ まめみそ 雑穀ごはん 肉じゃが 	9日 果物 海藻サラダ キムチチャーハン ワンタンスープ 	10日(ブルーベリー) (中・川谷小・幼) お祝いデザート チーズあえ ハンバーグ にこにこパン コンソメスープ 	11日 豆小魚 アーモンドあえ さわらの西京焼き 麦ごはん キャベツのみそ汁 
幼稚園	全中3年・幼稚園			全中
14日 カレーバリッシュ からしあえ 野菜コロッケ 麦ごはん 豚汁 	15日 カミカミこんぶ ゆかり漬け くるみちりめん じゃがいもと 大豆の磯煮 麦ごはん 	16日 ゼリー きんぴらごぼう さんまのおろし煮 雑穀ごはん 凍み豆腐のみそ汁 	17日 にこにこまめ フレンチサラダ エビシューマイ いちごジャム 食パン ミネストローネスープ 	18日 するめ 果物 いそべあえ 納豆 麦ごはん すき焼き煮 
全中3年・幼稚園	全中3年・幼稚園	全中3年	全中3年・幼稚園	全中3年・幼稚園
21日 春分の日 振替休日 	22日(ブルーベリー) お祝いデザート(小) おひたし 三色そばろ井 じゃがいもの みそ汁 	   3月3日 ひなまつりについて ひなまつりは、女の子の成長を願ってお祝いする行事です。給食では、ひなあられを取り入れました。ひなあられの白は雪溶けの大地、桃色は桃の花、緑は草や木を表しています。ひなあられは、自然のエネルギーを受け、病気や災いをさけて健康に成長できるようにという願いを込めて食べられます。よく味わって食べましょう。		
	全中3年・幼稚園			

＜今月の給食から～じゃがいものと大豆の磯煮～＞

【材料】4人分

豚こま切れ肉・・・60g
 ゆで大豆・・・80g
 じゃがいも・・・中2個
 にんじん・・・1/2本
 つきこんにゃく・・・60g
 いんげん・・・2本
 干ひじき・・・12g
 サラダ油(炒め用)・・・小さじ2

【作り方】

- ① 干ひじきは水で戻しておく。
- ② じゃがいもは大きめの乱切りにし、水にさらす。にんじんは厚めのいちょう切りにする。つきこんにゃくは下ゆでしておく。ゆで大豆は軽く水洗いする。いんげんは2～3cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚こま切れ肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ③にじゃがいも、にんじんを入れて炒め、①のひじき、こんにゃく、ゆで大豆も加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に調味料とだし汁を加え、ふたをして中火で20分程度煮詰める。最後にいんげんを加える。煮汁が煮詰まり味が染みたら出来上がり。

給食で使用する食材は、村の測定器で放射性物質検査を行い、検出限界以下のものを使用しています。