3月 こんだてひょう

令和4年3月

水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食材 たまねぎ ねぎ キャベツ	1　MITOごはん 1・2年生：1こ 3年生以上：2こ ごはん 牛乳 わかさぎフリッター ツナと大根のあえもの かしわのじゅんじゅん みとちゃん梅ゼリー 634 kcal　2.09 g	2 ナン 牛乳 とんかつ チキンカレー グリーンサラダ 650 kcal　2.00 g	3 ごはん 牛乳 白身魚の根菜甘酢あえ 菜の花のからしあえ すまし汁 649 kcal　1.93 g	4 はちみつパン 牛乳 豚肉のバーベキューソース焼き キャロットドレッシングサラダ じゃがいものスープ 615 kcal　2.39 g
7 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き れんこんの梅あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 637 kcal　2.20 g	8　MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃん焼きぎょうざ 春雨とくらげのサラダ 麻婆豆腐 1人2こ 696 kcal　2.04 g	9　MITOごはん ミルクパン 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ ブロッコリーのサラダ 水戸市産米粉めんのスープ 691 kcal　2.47 g	10 わかめごはん 牛乳 生揚げと野菜のいためもの ごまずあえ 620 kcal　2.30 g	11 ボロネーゼ 牛乳 フライドチキン コーンサラダ ヨーグルト 639 kcal　2.14 g
14 寿特製カレーライス （ごはん　寿特製カレー） 牛乳 こんにゃくサラダ 680 kcal　1.89 g	15　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 厚揚げ入りキムチ煮 生姜あえ 633 kcal　2.53 g	16　MITOごはん みとちゃん米パン 牛乳 みとちゃんポークコロッケ オニオンドレッシングサラダ 野菜と肉団子のスープ 652 kcal　2.51 g	17 麦ごはん　1人2こ 牛乳 鶏肉のからあげ おかかあえ 実だくさん汁 いちごゼリー 664 kcal　2.11 g	18 卒業式
21 春分の日 	22 ごはん 牛乳 ピリ辛牛肉じゃが のりごまあえ 603 kcal　1.50 g	23 黒パン 牛乳 ミートボールの豆乳シチュー クルトンサラダ 654 kcal　2.40 g	《3月の平均栄養量》 エネルギー(kcal)　647　基準値650 たんぱく質(g)　25.6　26.0 脂質(g)　20.4　18.0 食塩(g)　2.16　2.00	

＊ 献立の下段の数字は、中学年（３・４年生）のエネルギー（kcal）・食塩（ｇ）です。

＊ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。　　＊ 詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー

オニオンドレッシングサラダ

★材料（給食の４人分）

・キャベツ	１４０ｇ	・サラダ油	小さじ1	A
・たまねぎ	４０ｇ	・しょうゆ	小さじ1/2	A
・にんじん	２０ｇ	・みりん	小さじ1/3	A
・こまつな	４０ｇ	・塩	ひとつまみ	A
		・にんにく	1/4片	
		・たまねぎ（ソテー用）	８ｇ	

★作り方

① キャベツはざく切り，玉ねぎは薄切り，にんじんは千切り，こまつなは２ｃｍ幅に切りゆでて冷ます。

② 玉ねぎ（ソテー用），にんにくは，みじん切りにしてサラダ油で炒める。
（茶色になるくらい炒めると甘みが出ておいしくなります）

③ Ａを混ぜてドレッシングを作る。

④ ドレッシングに②を入れる。

手作りのドレッシングで人気のあるサラダです。この他にも，ガーリックドレッシング，キャロットドレッシングも手作りしています。