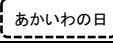
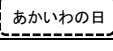
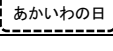




日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にかんだを つくる	【緑】のなかま 主にかんだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	1kgあたり (Kcal)	家庭で とりたい 食品
1	金	みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ だいこんの中華あえ ミニひなゼリー(ピーチ)	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく にんじん もやし はくさい メンマ きくらげ ねぎ だいこん しょうが もも果汁	中華めん サラダ油 ごま ごま油 あげ油 ぎょうざの皮 さとう ミニひなゼリー(ピーチ)	小:712 中:800	大豆・大豆製品 海そう類
★4	月	シーガルズ定番タコライス 牛乳 もずくのサンラータン風スープ(かき玉) 中:ミニチーズ  あかいわの日	牛乳 ぶた肉 牛肉 かにかま(かになし) とうふ 卵 もずく チキンスープ 中:チーズ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース トマト キャベツ 生しいたけ ねぎ	米 麦 サラダ油 さとう ラー油 でんぶ	679 828	ごまなどの種実類 くだもの
5	火	セルフてりやきチキンバーガー 牛乳 野菜スープ 幼小:豆乳いちごクレープ 中:いちごケーキ 	牛乳 とり肉 ベーコン チキンスープ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん たけのこ チンゲン菜	パン ノンエッグマヨネーズ 幼小:豆乳いちごクレープ 中:いちごケーキ	672 781	背の青い魚 色の濃い野菜
6	水	ちらしずし 牛乳 ほたての天ぷら 生ふのすまし汁 中:桜もち	牛乳 さけ 卵 ほたて わかめ かまぼこ	わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ れんこん かんぴょう えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	米 さとう 小麦粉 あげ油 生ふ 中:桜もち	687 862	くだもの 牛肉
7	木	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 塩こんぶあえ 厚あげのみそ汁	牛乳 さば こんぶ あつあげ みそ	きゅうり にんじん たくあん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう ごま	687 803	くだもの 色の濃い野菜
8	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 ひじきサラダ ニューピオーネゼリー	牛乳 牛肉 大豆 ひじき	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム グリンピース とうもろこし ほうれん草 キャベツ	ソフトめん ハヤシルウ サラダ油 さとう ニューピオーネゼリー	669 766	背の青い魚 ごまなどの種実類
11	月	ソースかつ丼 牛乳 こづゆ さくらゼリー 	牛乳 ぶた肉 ちくわ ほたて	レモン果汁 キャベツ にんじん だいこん こんにゃく きくらげ ほうれん草	米 麦 パン粉 あげ油 さとう さといも ふ さくらゼリー	680 764	大豆・大豆製品 海そう類
12	火	セルフツナサンド 牛乳 ミニウインナースープ アップルパイ	牛乳 ツナ 大豆 ウインナー チキンスープ	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	パン ノンエッグマヨネーズ アップルパイ	690 中なし	たまご 牛乳・乳製品
★13	水	もち麦ごはん 牛乳 若どりのすだち風味焼き 根菜サラダ 黄にらのみそ汁 	牛乳 とり肉 かにかま(かになし) 油あげ わかめ みそ	すだち果汁 れんこん ごぼう にんじん だいこん こまつ菜 たまねぎ キャベツ 生しいたけ 黄にら	米 もち麦 さとう ごまドレッシング	696 808	貝類 いも類
★14	木	ごはん 牛乳 すきやき風煮 キャベツとわかめのからしあえ 	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく 白ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも ふ さとう	646 760	ごまなどの種実類 くだもの
★15	金	山菜うどん 牛乳 さわらの天ぷら ごまあえ いちご 	牛乳 大豆 とり肉 さわら	たまねぎ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ 生しいたけ ねぎ にんじん ほうれん草 もやし いちご	うどん 小麦粉 あげ油 ごま	643 767	たまご いも類
18	月	バターライスのえびソースかけ 牛乳 花野菜のアーモンドあえ アップルパイ	牛乳 えび とり肉 大豆 手ぼう豆 金時豆 調理用牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	米 麦 豆乳バター シチュールウ アーモンド さとう アップルパイ	小なし 873	背の青い魚 貝類
19	火	黒糖パン 牛乳 若どりの粉チーズ入り香草焼き きのこスープ はるか	牛乳 とり肉 粉チーズ ほたて チキンスープ	にんにく バセリ バジル にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 生しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム ほうれん草 はるか	パン 黒糖 オリーブ油 パン粉 じゃがいも	659 785	大豆・大豆製品 ごまなどの種実類
21	木	ごはん 牛乳 たらの西京焼き じゃがいもの白ごまサラダ 沢煮わん	牛乳 たら みそ とりハム ぶた肉 油あげ	きゅうり ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	658 760	くだもの 海そう類
22	金	タンタンめん 牛乳 もち米むし たこのカラフルサラダ 中:ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たこ 中:ヨーグルト	しょうが にんじん もやし チンゲン菜 白ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし	中華めん さとう ラー油 ごま もち米 パン粉 ドレッシング	680 867	大豆・大豆製品 小魚

★ あかいわしない がっこうきゅうしよく あかいわさん ぶっし にち ひんもくじょうしやう ひ ひ
・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。



岡山シーガルのレシピを大公開！

～V.LEAGUE DIVISION I WOMENで戦い抜く食事～

もずくカップで作る簡単サンラータン風スープ

【材料(4人前)】

- ・水・・・・・・・・・・600ml
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ2
- ・味付もずくカップ・・・・1カップ
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・水溶き片栗粉・・・・・・大さじ1
- ・ラー油・・・・・・・・・・適量
- ・刻みねぎ・・・・・・・・適量

◆お好みの具材◆
(豆腐、とり肉、かにかま、しいたけ)

【作り方】

- ①お好みの具材を切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、中火にかけて沸騰したら①を加える。
- ③具材に火が通ったら中火にし、もずくカップを汁ごと加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加える。
- ④さらにひと煮立ちしたら、溶いた卵を少しずつ加えて火を止める。
- ⑤器に盛り、ラー油をかけて、ねぎを散らしたら完成。

【材料(4人前)】

- ・ごはん・・・・・・・・・・・・・丼4杯分
- ・合いびき肉・・・・・・・・・・・・・400g
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・適量
- ・ミックスベジタブル・・・・・・・・・・・・・120g
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・中1個
- ・玉ねぎ(あれば新玉)・・・・・・・・・・・・・1/2玉
- ・レタス・・・・・・・・・・・・・1/2玉
- ・ケチャップ・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- ・塩こしょう・・・・・・・・・・・・・適量
- ・ウスターソース・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・おろしにんにくチューブ・・・・・・・・・・・・・3~4cm
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・レモン汁・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・チリペッパー・・・・・・・・・・・・・適量
- ・チーズ・・・・・・・・・・・・・お好みで

【作り方】

- ① フライパンに油をひいて、にんにくを炒め、合いびき肉を入れる。
- ② ①にミックスベジタブルを加えて炒め、塩こしょう、ケチャップ、ウスターソース、チリペッパーで味をつける。チーズはお好みで入れる。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにし、少し水にさらす。トマトは1cm程度の角切りにする。
- ④ レタスは、せん切りにする。
- ⑤ 玉ねぎの水気をきり、オリーブオイル、塩こしょう、レモン汁、チリペッパーで味をつけ、トマトを加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ 井に、ごはん、レタス(④)、ひき肉(②)、玉ねぎのソース(⑤)を盛りつけて完成。

タコライス

★岡山シーガルス
試合のお知らせ★

・日にち
3月30日(土)

・時間
13:00~

・場所
山陽ふれあい公園
総合体育館

