

# 令和4年3月

月	火	水	木	金	
	1 ぶたキムチ丼 ちゃんこ汁 フルーツの白玉和え	2 とりそぼろ丼 しょうゆこうじのすまし汁 三色ゼリー	3 全粒粉パン 野菜のスープ煮 たらのゆず風味 ごまドレッシングサラダ	4 カレーライス キャベツのサラダ 米粉のいちごムースケーキ	
	7 とり肉のから揚げ 五色和え みそ風味スープ ふりかけ(のり香味)	8 厚揚げの和風マーボー 春巻き 春雨サラダ	9 さばの塩焼き 小松菜のお浸し 黒豆の旨煮	10 味付けパン かぼちゃひき肉フライ キャベツのスープ りんご	11 五目ご飯 いわしの磯風味 ごま和え 根菜みそ汁
					
14 ガパオライス 切干大根のサラダ コンソメスープ	15 関東煮 信田和え のり佃煮	16 菜めし 三色和え さわらのマヨネーズ焼き 【新】ひじきの梅炒め	17 コッペパン とり肉のチリソース 小松菜のスープ いちご	18 デミグラスソースハンバーグ スパゲティサラダ 大根のみそ汁	
					
21 春分の日	22 カレーライス イタリアンドレッシングサラダ みかんゼリー	<div data-bbox="928 1685 1730 1810" data-label="Section-Header"> <h2>今年度使用した地場産物を紹介します！</h2> </div> <div data-bbox="1171 1804 1961 2795" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>初鹿肉</li> <li>なす</li> <li>青ねぎ</li> <li>黒豆</li> <li>水菜</li> <li>ほうれん草</li> <li>白菜</li> <li>大根</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ピーマン</li> <li>にんじん</li> <li>にんにく</li> <li>万願寺唐辛子</li> <li>さつまいも</li> <li>キャベツ</li> <li>チンゲン菜</li> <li>初えびいも</li> <li>じゃがいも</li> <li>米粉</li> <li>きゅうり</li> <li>黒大豆枝豆</li> <li>小松菜</li> <li>米(福知山産コシヒカリ)</li> </ul> <div data-bbox="1470 2297 1885 2534" data-label="Text"> <p>鹿肉とえびいもは、福知山市の学校給食で初めて使用しました。</p> </div>  </div>			
					

## 作ってみよう！新メニュー ひじきの梅炒め

材料と作り方(小学校高学年の量4人分)

- ① 水菜(40g)は2cmに切り、一口がんとどき(80g)は熱湯を回しかけ、油抜きをする。
- ② 突きこんにゃく(60g)は2cmに切り、にんじん(小1本)は千切りに、ひじき(6g)は水で戻しておく。
- ③ 油を熱し、鶏肉の薄切り(40g)を炒め、②を加えてさらに炒め、火を通す。
- ④ 薄口しょうゆ(大さじ1/2)、みりん(大さじ1弱)で調味し、がんとどきと水菜を加える。
- ⑤ 最後に梅びしお(20g)を加え、味を調べて仕上げる。

