



4月 よていこんだてひょう



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
	8 いろいろあえ 豆腐の カレースープ そばろどん ごはん	9 だいず サラダ さわら フライ コシヒカリ ごはん わかたけ じる	10 ちゅうか はるさめ サラダ あつあげの マーボー あんかけ ごはん なめこの ちゅうか スープ	11 もやしの サラダ ぶたにくの バーベキュー ソースいため ごはん ABCスープ
14 ゆきしたにん じんドレッシング のサラダ キャベツ メンチカツ ごはん よしの じる	15 はるキャベツ のポテト サラダ ぶたにくと たけのこの みそいため ごはん もずく スープ	16 にゅうがく・しんきゅう おいわいメニュー おいわい いちご ゼリー はるいろ サラダ チキンカレー ごはん	17 ぜんまいの ごまいため めばるの しおこうじ カレーあげ コシヒカリ ごはん あつあげの みそじる	18 ひじきの いろいろ サラダ とりにくの はちみつやき ごはん はるやさいの とんじる
21 ようふう きんぴら ハンバーグ ケチャップ ソース ごはん とうにゅう スープ	22 さくら ゼリー やさいの ツナあえ ぶたにくの うまにどん ごはん	23 きりぼし だいこんの パンパンジ あつあげの すぶたふう コシヒカリ ごはん チンゲンサイ のスープ	24 あぶらあげの わふうサラダ とりにくの からあげ ごはん わらびと じゃがいもの みそじる	25 いそ マヨネーズ あえ にしんの みりんやき たけのこ ごはん ふの すましじる
28 こんにやく サラダ きなこ いも ちゅうか めん しょうゆ ラーメン スープ	29 しょうわのひ 	30 ゆかり あえ あつやき たまご コシヒカリ ごはん じゃがいもの そばろに	☆十日町市中央学校給食センターについて☆ 住所：内島1080番地（市民プール隣） 電話：757-9488 配送校：十日町小 中条小 東小 飛渡第一小 下条小 西小 ふれあいの丘支援学校 調理・配送業務は、（株）トックスに委託されています。  	

給食のレシピを紹介します！

《洋風きんぴら》



【材料】(4人分)

にんじん	1/3本	食塩	少々
じゃがいも	1個	しょうゆ	小さじ1
エリンギ	1本	コンソメ	小さじ1/3
青ピーマン	1/2個	パセリ	適量
ベーコン	1枚		
油	小さじ1		
おろしにんにく	少々		

【作り方】

- ①にんじん・じゃがいも・青ピーマンはせんぎり、エリンギ・ベーコンは短冊切りにする。
- ②油を熱し、にんにくを炒める。
- ③①を火の通りにくいものから順に炒める。
- ④調味する

※分量は大量調理の値です。ご家庭で作る際は加減してください。