

# 3月のきゅうしょくこんだてひょう

令和8年



◎ おはしは毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう																
<p>2</p> <p>エコふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのすまし汁</p>	<p>3</p> <p>ひなまつりメニュー</p> <p>ごはん</p> <p>ひなめし</p> <p>とうふじり</p>	<p>4</p> <p>ごはん</p> <p>わふうカレーうどん</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>だんごのみそ汁</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじり</p>																
<p>わかめの4又穫は、3月から4月で、とれたわかめを塩わかめや乾燥わかめにして保存します。</p>	<p>ひなめしは、ひしもちを砕いてつくたお菓子で、四季を表す色(桃・緑・黄・白)で一年間の健康を願います。</p>	<p>和風カレーうどんは、1月を使わずにかたくり粉でとろみをつけています。和風だしがきいた人気メニューです。</p>	<p>みその主な原料である大豆は、良質のたんぱく質を多く含む食品で、「畑の肉」といわれています。</p>	<p>いわしのアングレーズは、揚げたいわしにソースをつけ、火の通ったパン粉をまぶしてつくりまします。</p>																
<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>チキンいりスープ</p>	<p>10</p> <p>せきはん</p> <p>えのたまいりすまし汁</p>	<p>11</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p>	<p>13</p> <p>カレーピラフ</p> <p>はるまめ</p>																
<p>ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖でつくる甘いソースで味付けした韓国のフライチキンの一種です。</p>	<p>卒業お祝い献立</p> <p>3年生の卒業を赤飯でお祝いします。</p>	<p>いなみのりっちゃんサラダは、糸本町の「サラダで元気」のサラダを稲美町でアレンジしました。</p>	<p>バンサンスーは、「細く切った野菜の和えもの」という意味の中国の料理です。</p>	<p>「春雨」という名前は、春の雨である春雨を連想させることからついたといわれています。</p>																
<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>びたじり</p>	<p>旬の味 鱈(さわら)</p> <p>さわらは春になると瀬戸内海に回遊してくるので、関西では春が旬とされています。</p> <p>成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。</p>	<p>18</p> <p>パン</p> <p>ホークビーンズ</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>あかえいのみそ汁</p>	<p>メニュー紹介</p> <p>いわしのアングレーズ</p> <p>【材料】 4人分</p> <table border="1"> <tr> <td>いわしの開き</td> <td>4尾</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>A 土しょうが</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>かたくり粉・揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>35g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>23g</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>40g</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 土しょうがはすりおろしておく。</li> <li>② いわしの開きはAの調味料で下味をつける。</li> <li>③ ウスターソースと砂糖を火にかけて、ソースを作る。</li> <li>④ パン粉はきつね色になるまで炒っておく。</li> <li>⑤ ②にかたくり粉をつけて油で揚げる。</li> <li>⑥ 揚げたいわしに③のソースをからめ、パン粉をつける。</li> </ol>	いわしの開き	4尾	酒	10g	A 土しょうが	5g	濃口しょうゆ	10g	かたくり粉・揚げ油	適量	ウスターソース	35g	砂糖	23g	パン粉	40g
いわしの開き	4尾																			
酒	10g																			
A 土しょうが	5g																			
濃口しょうゆ	10g																			
かたくり粉・揚げ油	適量																			
ウスターソース	35g																			
砂糖	23g																			
パン粉	40g																			
<p>ゆずは、ミカン科のかんきつ類の一種で、独特のさわやかな香りと酸味が特徴です。</p>	<p>☆3月の給食に使う稲美町の食材☆</p>	<p>ホークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つです。白いんげん豆のかわりに大豆を使っています。</p>	<p>ひょうごの日: 農薬・化学肥料不使用米・にんじん・小松菜・みそ(稲美町産) あかえい・豆腐・もやし(兵庫県産)</p>	<p>学校給食費について</p> <p>第11期(3月分)は、3月25日(水)に届出のあった口座より引き落とします。</p>																
<p>筑前煮は、福岡県の郷土料理です。この地方では、「がめ煮」とも呼ばれています。</p>	<p>今年度の給食には、41種類もの稲美町産の食材を使うことができました。つくってくださった生産者さんに感謝していただきます。</p>																			