

# 令和5年度 3月学校給食献立表(B 献立)

( 橘 ) 中学校

3年生用

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名		おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)	
				おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)			
				1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)		
1	金	ごはん	○	鶏肉のから揚げ 即席漬け すまし汁	鶏肉	牛乳	小ねぎ	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり 干し椎茸	米、小麦粉 でん粉 ふ	菜種油	819 108.6 32.0
4	月	ごはん	○	豚キムチ 中華スープ 桜のケーキ	豚肉 卵	牛乳	にら 人参 小ねぎ	にんにく、玉ねぎ コーン、しめじ 干し椎茸、キムチ	米、砂糖 でん粉 桜のケーキ	菜種油 ごま油	893 122.3 31.9
5	火	ごはん	○	おろしハンバーグ ブロッコリー チンゲン菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖	菜種油 ごま	794 110.3 27.8

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

卒業しても給食のカレーが食べたいみなさんのリクエスト

## 給食レシピ

## 紹介カレーライス



ルウの材料 (10人分)	カレーの材料 (10人分)
バター 60g	米 1.1kg
小麦粉 60g	牛肉角切 600g
カレー粉 20g	じゃがいも 4個 (600g)
(お好みで調節)	人参 1本 (250g)
オールスパイス 小さじ1/2	玉ねぎ 大2個 (500g)
シナモン 小さじ1/2	にんにく 2片 (6g)
クローブ 小さじ1/2	しょうが 6g
	サラダ油 (肉用) 大さじ1
	サラダ油 (カレー用) 大さじ1
	ローリエ (粉) 0.7g
	トマトピューレ 60g
	ウスターソース 大さじ3
	りんごすりおろし 120g
	しょうゆ 60g
	スキムミルク 大さじ2
	砂糖 大さじ2
	塩 小さじ2/3
	生クリーム 小さじ4
	水 600ml



みなさんが大好きなカレーライス。卒業したら食べられなくなるのが悲しいという声に応え、レシピを紹介します。卒業後もぜひ家で作って食べてください。  
手作りルウは焦げないように火加減の調整をして、時間をかけてバターを香りを出すことが大切です。時間がかかるので、1度に多めに作って小分けにして冷凍することをおすすめします！

- (ルウの作り方)
- 鍋にバターを入れ、弱火で溶かします。溶けたら小麦粉を入れて、弱火 (120度) でじっくり炒めていきます。
  - 10分くらいするとブクブクしてさらにボソボソした感じになります。そこからも弱火で丁寧炒めるとサラサラしてきます。
  - ここまできつね色ですが、カレーはブラウンになるまでさらに炒めてきつね色にします。火加減や鍋の大きさにもよりますが、30分くらいは炒めます。
  - きれいなきつね色になったら、カレー粉、オールスパイス、シナモン、クローブを入れて、5分くらい練ります。
  - 出来上がったら火の通りが進まないように、別の耐熱容器に入れる方がよいです。
- ※いかに120度をキープするかがポイントです！  
※30分くらいかけてつくるのが理想です！

- (カレーの作り方)
- にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは0.3cmの薄切り、人参は1cm幅のいちょう切り、じゃがいもは2cm幅の角切り。
  - 鍋にサラダ油を入れ、牛肉を炒め、砂糖、ローリエ、水600ml入れて1時間以上煮る。水分が蒸発したら水を継ぎ足し、アクが出たらきれいに取る。
  - 別の鍋にサラダ油を入れ、弱火でにんにく、しょうがを香りが出るようにじっくり炒め、きつね色になったら玉ねぎを入れ、半分の塩を入れ、あめ色になるまで炒めた後②の牛肉とそのスープを加える。(材料がひたひたにかぶるくらいの水を入れて調整してください)
  - ③に人参を入れ、だいたい柔らかくなってきたらじゃがいもを入れる。沸騰してアクが出たらきれいに取り、りんごのすりおろし、トマトピューレを入れる。
  - じゃがいもがあと少しの固さになったら、カレールウを入れ、ダマにならないようによく混ぜる。ウスターソース、しょうゆ、水で溶いたスキムミルク、残りの塩を加えて味をととのえ、さらに弱火で焦がさないように10~15分煮込む。
  - 最後に生クリームを入れて出来上がり！！

# 令和5年度 3月学校給食盛付表(B 献立)

3年生用

大牟田市中学校給食センター

+

3年生のみなさんは、いよいよ今月で給食が終了します。中学校での給食は、いかがでしたか？黙食で会話を楽しむことがなかなかできなかったと思いますが、給食の思い出がたくさん残っていると嬉しいです。

給食最終日は、食器やはし、お盆などが教室に残っていないか確認をしてください。また、配膳台はすみずみまできれいに拭き上げ、次の3年生へ引き継ぎましょう。

これまでお世話になったことへの感謝の気持ちを忘れずに・・・。

## 中学校3年間の給食が終わります！

<b>1日(金)</b>     ごはん すまし汁 	<b>4日(月)</b>  豚キムチ    ごはん 中華スープ 	<b>5日(火)</b>  おろしハンバーグ ブロッコリー    ごはん チンゲン菜の スープ 
---	--	--



※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。3年生のみなさんが学校に通う日も残りわずかとなりましたね。中学校の3年間で、身長がぐんと伸びたのではないのでしょうか。また、給食時には委員会や給食当番の仕事に責任をもって活動したり、友達と協力して手際よく準備や後片付けをしたり、周りの人への思いやりの気持ちを持った行動が見られたり、心身ともに成長したことを感じます。「好き嫌いせずに食べる」、「作ってくれた人に感謝して食べる」、「食べ物を大切に作る」という給食で身につけたことを忘れずに、素敵な大人になってくださいね。



3年間のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

できたことにはチェックをつけよう

<b>給食時間を振り返って</b> 	給食当番の仕事 きちんとできた 	<b>食生活を振り返って</b> 	朝ごはんを毎日 食べた 	間食は時間と 量を決めて食べた 
感謝の気持ちもち、 残さず食べる ことができた  少なめ ふつろ 大盛り	時間内に食べ終わる ことができた 感謝 	よくかんで食べる ことができた 	脂肪分や塩分のとり 過ぎに気がつけた とり過ぎ注意！ 	行事食や郷土料理に興味 を持つことができた 



全てにチェックを付けることができましたか？給食の時間は、ただ食べるための時間ではなく、「食」について多くのことを学ぶ時間でした。これまでに身につけたことを、これからも実践していきましょう。