

学校給食献立表(東ブロック) 令和4年度3月分(3/1~3/20)

姫路市教育委員会

	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)	3月7日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 キムチスープ チャップチェ かんこくのり	ライむぎパン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	一ひなまつりこんだてー さげごはん 牛乳 すましじる れんこんのかきあげ(こめこ) ひしもち	ごはん 牛乳 にくじゃが わけぎのすみそあえ	ぎゅうどん 牛乳 キャベツのあますいため
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> さげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ しお	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト ポークスープ トマトケチャップ さとう しお こしょう	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> みつば <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゅ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう	<input type="checkbox"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまご焼き) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> えび(からつき) <input type="triangle-up"/> こぼろ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひしもち	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ こめす さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう しお	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン こめす さとう しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら
	<input type="radio"/> かんこくのり				
	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月13日(月)	3月14日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 みそラーメン きりぼしだいこんのもの	パン 牛乳 ポークビーンズ りっちゃんのだら	ごはん 牛乳 ソコギク さばのかわりみそに	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	パン 牛乳 ソーススパゲティ じゃこのげんきあげ(こめこ)
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ちゅうかさば <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> あかみそ うすくちしょうゆ ごまあぶら チキンスープ しお こしょう	<input type="radio"/> ぶたにく ワインぶちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にら <input type="radio"/> たまご うすくちしょうゆ コチジャン さとう ごま しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> しょうしんこ しお こしょう	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> いか <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ウスターソース とんかつソース <input type="radio"/> あおさこ しお こしょう
	<input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら さとう うすくちしょうゆ けすりぶし(だし)	<input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ りんごす さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし	<input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ トウナンジャン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ	<input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

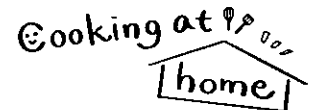
特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)

	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月20日(月)	3月平均 栄養量 (小学校4年生)			
はんぱたて	ごはん 牛乳 みそしる かんぴょうのたまごとし	なかよしパン 牛乳 コーンスープ にこみハンバーグ りんご	ーしよくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 もちむぎめんのふしじる ほたるいのかかきあげ(ごめこ)	せきはん(ごましお) 牛乳 なのはなしる けいにくのくろずあん ケーキ(チョコ)	エネルギー	621kcal		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ)	たんぱく質	21.8g		
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい)	脂質	27.2%		
	<input type="radio"/> とうふ	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="triangle-up"/> れんこん	<input type="radio"/> あずき	カルシウム	312mg		
	<input type="triangle-up"/> あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ごま	鉄	2.0mg		
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="radio"/> しお				
	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="radio"/> 牛乳				
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> どうもろこし	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> とうふ				
	<input type="radio"/> わかめ	<input type="triangle-up"/> コーンペースト	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="triangle-up"/> なばな	<input type="radio"/> うおそうめん	ビタミン	A 233μgRAE	
	<input type="radio"/> みそ	<input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="radio"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> しいたけ			B1 0.40mg
	<input type="triangle-up"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="triangle-up"/> しいたけ	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			B2 0.50mg
<input type="radio"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> しお	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="triangle-up"/> けいにく	<input type="triangle-up"/> しょうが	C 18mg			
<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> もちむぎめんのふし	<input type="triangle-up"/> せいしゅ	<input type="triangle-up"/> れんこん	食塩相当量	2.4g		
<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> あぶら	食物繊維	5.0g		
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="triangle-up"/> にんじん	マグネシウム	81mg		
<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="radio"/> ハンバーグ(ごむぎぬき)	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="checkbox"/> かに	<input type="triangle-up"/> ピーマン	亜鉛	2.9mg		
<input type="triangle-up"/> かんぴょう	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> かに	<input type="triangle-up"/> くるす				
<input type="triangle-up"/> しお	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> くるすと	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				
<input type="triangle-up"/> しいたけ	<input type="triangle-up"/> しめじ	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ケーキ(チョコ)				
<input type="triangle-up"/> にら	<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> でんぷん					
<input type="radio"/> たまご	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)						
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> ほたるいか						
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="triangle-up"/> にんじん						
	<input type="triangle-up"/> りんご	<input type="triangle-up"/> たけのこ						
		<input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ)						
		<input type="checkbox"/> あぶら						

献立紹介

作ってみませんか?



3月10日(金)

さばのかわりみそ煮

材料 5人分 分量(g)

さば.....5切れ	赤みそ.....15
白ねぎ.....10	砂糖.....15
土しょうが.....3	しょうゆ(濃).....10
おろしにんにく.....0.5	清酒.....15
豆板醤.....0.5	水.....100
ごま油.....5	

【作り方】

- ①白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、おろしにんにく、豆板醤、みじん切りにした白ねぎ、土しょうがを炒め香りを出す。
- ③水と調味料を入れて煮立たせる。
- ④さばを入れ、初めは強火、煮立ってきたら中火にしてじっくり煮る。



3月17日(金)

新献立

姫路れんこんごはん

材料 5人分 分量(g)

ごはん.....約3合	土しょうが.....1
豚ひき肉.....75	しょうゆ(濃).....10
れんこん.....40	砂糖.....5
にんじん.....15	清酒.....5
ねぎ.....10	ごま油.....1.5

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、れんこんは2cm幅にし薄く切る。
ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろす。
- ②ごま油を熱し、土しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ③れんこんとにんじんを加えて炒める。
- ④ねぎと調味料を入れて煮る。
- ⑤ごはんを④と混ぜ合わせる。



レンコンレシピコンテストで
受賞したレシピをもとに、
給食用にアレンジした
献立です。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



卵: 卵



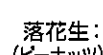
乳製品: 牛乳



小麦: 小麦



そば: そば



落花生: ピーナッツ



えび: えび



かに: かに