

学校給食献立表(中ブロック) 令和3年度3月分(3/1~3/18)

姫路市教育委員会

	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月7日(月)
こんだて	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ さばのにつけ あぶらみそ	ひなまつりこんだて わかめごはん 牛乳 なのはなじる ぼたるいかのかきあげ ひなあられ	ごはん 牛乳 ずきやきぶうに きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 はっぼうさい あげシュウマイ
こんだてぎいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 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(たまごぬき) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> なばな <input type="checkbox"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぼたるいか <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いとかんてん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> あぶら
こんだて	なかよしパン 牛乳 コーンスープ にくみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 まめいりみそしる れんこんのいためもの	ごはん 牛乳 にくじゃが わけぎのすみそあえ	こうべビーフカレーライス(こめこ) 牛乳 チーズサラダ	ごはん 牛乳 みそしる ごもくにまめ ぼうげじャこぶりかけ
こんだてぎいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> わけぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆすかじゅう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

○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:
(ピーナッツ)

えび:

かに:

	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	くらざとうパン 牛乳 はまみスープ ジャーマンポテト	とりごぼうごはん 牛乳 とうふじる さかなのてんぷら	パン 牛乳 ひじきスパゲティ ごぼうのソテー	-しよくいくのひ- せきはん(ごましお) 牛乳 いそかじる けいにくのくろすあん クレープ(いちご)	エネルギー 630kcal たんぱく質 22.7g 脂質 28.8% カルシウム 332mg 鉄 2.8mg ビタミン A 238μgRAE B1 0.41mg B2 0.51mg C 21mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 5.0g マグネシウム 86mg 亜鉛 2.9mg	
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くらざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> さやいんげん ポークスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="circle"/> ベーコン <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="circle"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん こいくちしょうゆ さとう せいしゆ サラダあぶら <input type="circle"/> 牛乳 <input type="circle"/> とうふ <input type="circle"/> あぶらあげ <input type="circle"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="circle"/> ホキ しお こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="circle"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ しお <input type="circle"/> ベーコン <input type="circle"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="circle"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> ごぼう こめず <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="circle"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> アルファがまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファがまい(うるちまい) <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> ごま しお <input type="circle"/> 牛乳 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="circle"/> あおさのり <input type="circle"/> こんぶ <input type="circle"/> かまぼこ <input type="circle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> みつば <input type="triangle"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="circle"/> けいにく せいしゆ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> れんこん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン くろす <input type="checkbox"/> くらざとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> クレープ(いちご)		

献立紹介

作ってみませんか?

-3月10日(木)-

わけぎの酢みそ和え

材料 5人分 分量(g)

まぐろのあぶらづけ --- 50	白みそ ----- 15
わけぎ ----- 35	砂糖 ----- 12.5
キャベツ ----- 150	④ 米酢 ----- 5
	ゆず果汁 ----- 1
	塩 ----- 1

【作り方】

- ①わけぎは2~3cm幅に、キャベツは短冊切りにする。
- ②わけぎとキャベツはゆでて冷ます。
- ③まぐろのあぶらづけは油をきってほぐす。
- ④④の調味料を合わせてゆずみそを作り、②③を和える。



-3月16日(水)-

鶏ごぼうごはん

材料 5人分 分量(g)

精白米 ----- 400(約3合)	しょうゆ(濃) ----- 10
鶏ひき肉 ----- 75	砂糖 ----- 5
土しょうが ----- 1	清酒 ----- 5
ごぼう ----- 50	サラダ油 ----- 1.5
にんじん ----- 15	

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、土しょうがはすりおろす。
- ②サラダ油を熱し、土しょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ③ごぼうとにんじんを加えて炒める。
- ④調味料を入れて煮る。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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: