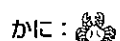
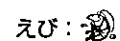
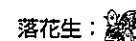
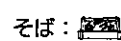
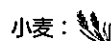


学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和5年度3月分(3/1~3/18) 姫路市教育委員会

		3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)
献立		～ひなまつり献立～ 赤飯(ごま塩) 牛乳 うしお汁 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうの煮浸し ひなあられ	～卒業おめでとう献立～ ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉の照り焼き れんこんの炒め物 焼きプリンタルト	ご飯 牛乳 はるさめスープ 和風ハンバーグ グリーンサラダ	パン 牛乳 クリームシチュー ホキの磯辺揚げ もやしの炒めサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> アルファ化米(もち米) <input type="checkbox"/> アルファ化米(うるち米) <input type="radio"/> 小豆	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳
材料		<input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう
	材料	<input type="radio"/> はもボール <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
料		<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> プロッコリー <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油
	料	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> 焼きプリンタルト	
		3月7日(木)	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)
献立		ご飯 牛乳 けんちんうどん ポテトささみカツ キャベツのしらすあえ	パン 牛乳 カインザウ ドライカレー はくさいのスープ煮	ご飯 牛乳 豆乳汁 肉だんこのしくれ煮 キャベツとツナのソテー	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げシューマイ パンバンジー
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳
材料		<input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん
	材料	<input type="radio"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう

○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



(ピーナッツ)

	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)
献立	パン 牛乳 はくさいスープ 揚げさばのマリネ ジャーマンポテト	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ豆 はくさいのゆずサラダ	パン 牛乳 豚スープ かぼちゃコロッケ ごぼうのごまソテー いちごジャム	ご飯 牛乳 じゃぶ 白身魚のフリッター 野菜炒め 一食育の日
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 カレー粉 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 <input type="triangle-up"/> グリンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング 塩 サラダ油 <input type="triangle-up"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> 白身魚フリッター <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし 塩 サラダ油 こしょう こいくちしょうゆ
材	<input type="checkbox"/> さば 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ レモン果汁 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな 塩 ゆず果汁 ごま うすくちしょうゆ 米酢 米油 こしょう
料				



作ってみませんか?

豆乳汁

材料 5人分 分量(g)

豚肉	60	ごま油	3
さといも(またはじゃがいも)	100	みそ	54
だいこん	100	しょうゆ(うすくち)	2.5
ごぼう	60	削り節(だし用)	18
にんじん	50	水	550
ねぎ	30		

【作り方】

- ①豚肉は、1~2cm幅の短冊切りにする。
- ②さといもとだいこんは1cm幅くらいの短冊切り、ごぼうはささがき、にんじんは3mm厚さのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③削り節でだしをとる。
- ④沸騰したら削り節を取り出し、豚肉、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなったら、じゃがいも、だいこんを順に入れる。
- ⑤一旦火を止め、みそを溶き入れる。再び火をつけ、豆乳、ごま油、しょうゆ、ねぎを入れて仕上げる。

※だしは削り節以外でもよい。

豆乳を入れた後は煮立ててしまうと分離してしまうので、弱火で煮立てないようにする。

3月平均 栄養量 (中学校)

エネルギー	726kcal	
たんぱく質	30.0g	
脂質	28.7%	
カルシウム	351mg	
鉄	2.7mg	
ビタミン	A	255μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.57mg
	C	29mg
食塩相当量	3.5g	
食物繊維	6.5g	
マグネシウム	103mg	
亜鉛	3.4mg	

○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: えび: かに:

(ピーナッツ)