

学校給食献立表(西ブロック) 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 | くろざとうパン 牛乳 ツナスパゲティ コーンキャベツ | ごはん 牛乳 ぶたじる さばのにつけ ひじきのふりかけ | ーひなまつりこんだてー なめし 牛乳 なののはなじる ごぼうのかきあげ(こめこ)  ひなあられ | ポークカレー(こめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ | せきはん(ごましお) 牛乳 たぬきじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ すだちゼリー  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <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"/> ごんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひなあられ | <input type="checkbox"/> ごはん <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"/> 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"/> パブリカ <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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおごんぶ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし | <input type="checkbox"/> アルファかまい(もちこめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="checkbox"/> あすき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> すだちゼリー |
| | 3月8日(火) | 3月9日(水) | 3月10日(木) | 3月11日(金) | 3月14日(月) |
| こんだて | パン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ジャーマンポテト かたぬきチーズ | あぶたまどんぶり 牛乳 ほたるいのかのかきあげ | ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ごうべぎゅうピピンバ | ごはん 牛乳 にくじゃが わけぎのすみそあえ | ごはん 牛乳 あんかけうどん ごもくにまめ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> かたぬきチーズ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほたるいのか <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 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"/> せいしゆ <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"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <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 |

○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: 

(ピーナッツ)

| 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) | | |
|----------|---|---|----------|---|--------------|--------------------------------------|----------|-------------------------|---------|----------|
| ごはん | パン 牛乳 ポトフ しろみざかなのレモンふうみ チョコクリーム | ごはん 牛乳 スーミータン チャプチェ かんこくのり | | リッチパン 牛乳 ポークビーンズ はくさいとじゃこのいためサラダ | | ごはん 牛乳 あかだし れんごんとけいにくのあまからに | | エネルギー | 611kcal | |
| □ | パン | □ | ごはん | □ | パン | □ | ごはん | たんぱく質 | 21.9g | |
| ○ | 牛乳 | ○ | 牛乳 | □ | マーガリン | ○ | 牛乳 | 脂質 | 26.6% | |
| ○ | ポークフランク | △ | コーンペースト | ○ | バター | ○ | とうふ | カルシウム | 309mg | |
| △ | キャベツ | △ | とうもろこし | ○ | 牛乳 | ○ | いわしだんご | 鉄 | 2.6mg | |
| △ | にんじん | △ | チキンハム | ○ | ぶたにく | △ | にんじん | ビタミン | A | 222μgRAE |
| □ | じゃがいも | ○ | たまご | ○ | ワインふうちようみりよう | △ | ごぼう | | B1 | 0.40mg |
| △ | たまねぎ | △ | チンゲンサイ | □ | じゃがいも | △ | ねぶかねぎ | | B2 | 0.51mg |
| △ | ブロッコリー | △ | チキンスープ | △ | たまねぎ | △ | あかみそ | | C | 20mg |
| △ | ポークスープ | △ | うすくちしょうゆ | △ | にんじん | ○ | にぼし(だし) | 食塩相当量 | 2.3g | |
| △ | ワインふうちようみりよう | ○ | せいしゆ | ○ | パセリ | ○ | けいにく | 食物繊維 | 5.2g | |
| △ | しお | □ | しお | □ | だいず | △ | しょうが | マグネシウム | 83mg | |
| △ | ごしょう | □ | ごしょう | □ | トマトピューレ | △ | れんごん | 亜鉛 | 2.8mg | |
| ○ | すけとうだら | ○ | でんぶん | □ | トマトケチャップ | □ | でんぶん | | | |
| △ | しお | ○ | ぎゅうにく | □ | ウスターソース | □ | れんごん | | | |
| △ | ごしょう | △ | しょうが | □ | さとう | □ | でんぶん | | | |
| □ | でんぶん | △ | にんにく | □ | ポークスープ | □ | れんごん | | | |
| □ | あぶら | □ | サラダあぶら | □ | サラダあぶら | □ | さつまいも | | | |
| □ | こいくちしょうゆ | □ | はるさめ | □ | しお | □ | あぶら | | | |
| □ | さとう | △ | にんじん | □ | ごしょう | □ | にんじん | | | |
| △ | レモンかじゅう | △ | はねぎ | △ | はくさい | □ | さやいんげん | | | |
| △ | パセリ | △ | たけのこ | △ | きゅうり | □ | さとう | | | |
| □ | チョコクリーム | △ | しいたけ | △ | しお | □ | こいくちしょうゆ | | | |
| | | □ | ごま | △ | ごま | □ | ごま | | | |
| | | □ | ごまあぶら | △ | にんじん | | | | | |
| | | □ | うすくちしょうゆ | △ | ちりめんじゃこ | | | | | |
| | | □ | こいくちしょうゆ | □ | サラダあぶら | | | | | |
| | | □ | さとう | □ | うすくちしょうゆ | | | | | |
| | | □ | しお | □ | ごめず | | | | | |
| | | □ | ごしょう | □ | さとう | | | | | |
| | | ○ | かんこくのり | □ | ごまあぶら | | | | | |

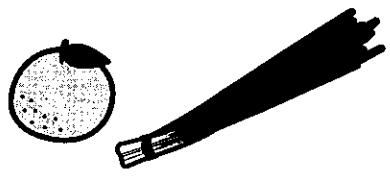
献立紹介 作ってみませんか?

-3月11日(金)-

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17日(木)-

新献立

白菜とじゃこの炒めサラダ

| 材料 5人分 分量(g) | |
|------------------|-------------------|
| はくさい ----- 200 | サラダ油 ----- 5 |
| きゅうり ----- 50 | しょうゆ(淡) ----- 7.5 |
| 塩 ----- 0.5 | ④ 米酢 ----- 3.5 |
| にんじん ----- 35 | 砂糖 ----- 3.5 |
| ちりめんじゃこ ----- 25 | ごま油 ----- 1.5 |

- 【作り方】**
- ①はくさいは1cm幅、にんじんは千切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
 - ②①の食材をそれぞれゆでる。
 - ③サラダ油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒め、②を加える。
 - ④合わせた調味料④とごま油を加え、仕上げる。



○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)