

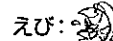
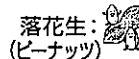
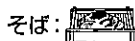
学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度3月分(3/1~3/20)

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	ひめじれんこんごはん 牛乳 ばちじる わけぎのすみそあえ	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	ーひなまつりこんだてー わかめごはん 牛乳 なのはなじる ちくぜんに ひしもち	ごはん 牛乳 まめいりみそしる だいこんとぎゅうにくのもの	ごはん 牛乳 あんかけうどん やさしいため ほうぜじゃこふりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 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"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(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 <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお	<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="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"/> 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="radio"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> ホウケーキのもと(佐まこぬぎ) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="triangle-up"/> なばな <input type="radio"/> いとかまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ひしもち	<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="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ぎゅうにく <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="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> さとう <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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 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"/> どんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 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
こんだて	ごはん 牛乳 スーミータン チャプチェ かんこくのり	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 にくじゃが さわらのてんぷら(こめこ)	カレーライス(こめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ	パン 牛乳 ひじきスパゲティ キャベツのあまずいため みかんジャム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> どんぶん <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 <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬぎ) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> 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"/> どんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ	<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"/> 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 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> セロリー <input type="triangle-up"/> 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"/> みりん <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="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 <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="radio"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかんジャム

○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・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

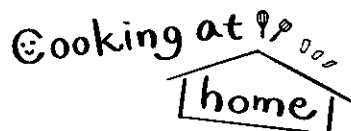
特定原材料表示



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)			
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 ほたるいかのかきあげ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン		-しよくいくのひ-		せきはん(ごましお) 牛乳 さわにわん けいにくのくろすあん ケーキ(チョコ)		エネルギー	634kcal		
	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> みりん <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input checked="" type="radio"/> コーンペースト <input checked="" type="radio"/> 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"/> だいず <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="radio"/> トマト <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ <input checked="" type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="radio"/> うすらたまご <input checked="" type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> だいこん <input checked="" type="radio"/> れんこん <input checked="" type="radio"/> がんもどき <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> みりん <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> だしじる <input checked="" type="radio"/> はくさい <input checked="" type="radio"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こめず <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> だいこん <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> さやいんげん <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="radio"/> みりん <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="radio"/> せいしゆ <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> れんこん <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ピーマン <input checked="" type="radio"/> くるす <input type="checkbox"/> くるごとう <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ケーキ(チョコ)	たんぱく質	22.4g	脂質	28.2%	カルシウム	320mg	鉄
								ビタミン	A	256μgRAE	
									B1	0.38mg	
									B2	0.51mg	
									C	19mg	
								食塩相当量		2.4g	
								食物繊維		4.9g	
								マグネシウム		80mg	
								亜鉛		3.0mg	

献立紹介

作ってみませんか?



3月1日(水) **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ごはんと④を混ぜ合わせる。

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。

3月13日(月)

りっちゃんのサラダ

材料 5人分 分量(g)

ポークハム	60	りんご酢	10
キャベツ	100	砂糖	3
にんじん	25	塩	0.5
きゅうり	35	サラダ油	7.5
塩	少々	塩こんぶ	2.5
とうもろこし	35	かつおぶし	5

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ②キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこしはゆでて冷ます。
- ③ポークハムは蒸して冷ます。
- ④④でドレッシングを作り、②、③、塩こんぶを和える。
- ⑤食べる直前にかつおぶしをふりかける。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しほう) △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:
(ピーナッツ)

えび:

かに: