

学校給食献立表(西ブロック) 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)
こんだて	-ひなまつりこんだて- わかめごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいかのかきあげ(こめこ) ひなあられ	ごはん 牛乳 カレーうどん りっちゃんのサラダ	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	ごはん 牛乳 すましじる ちくぜんに
こんだて ぎいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ	<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="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> カレーこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	<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="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> セロリ <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> さやいんげん <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> パザルペースト <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"/> とうふ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> こんぶ(だし)
	<input type="radio"/> ほたるいか <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たけのこ <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"/> どんぶり <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ <input type="radio"/> 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="radio"/> 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="radio"/> けいにく <input type="radio"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> けずりぶし(だし)
	<input type="checkbox"/> ひなあられ			
こんだて	ごはん 牛乳 ひめじおでん わけぎのすみそあえ	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ チャプチェ かんこくのり	ごはん 牛乳 たぬきじる にこみハンバーグ ポイルキャベツ	アップルパン 牛乳 しあわせのいのししのスープ ごぼうのソテー
こんだて ぎいりょう	<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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> れんこんいりつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だしじる	<input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> どんぶり <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="radio"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input type="radio"/> つくね <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> オレガノ
	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> わけぎ <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ <input type="radio"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお		<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 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"/> どんぶり <input type="radio"/> キャベツ	<input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> こめす <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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

○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・ししょう) △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13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 まめいりみそしる さばのたつたあげ きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 ワンタンスープ ジャーマンポテト メープルジャム	カレーライス(ごめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	—しょくいくのひ— せきはん(ごましお) 牛乳 あかだし れんこんとけいにくのあまからに すだちゼリー
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)
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい)
	<input type="radio"/> しろはなまめペースト	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="radio"/> あずき
	<input type="radio"/> しろいんげんまめペースト	<input type="radio"/> たまご	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ごま
<input type="radio"/> とうふ	<input type="radio"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しお	
<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> セロリ	<input type="radio"/> 牛乳	
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ワンタン	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="radio"/> とうふ	
<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="radio"/> いわしだんご	
<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	
<input type="radio"/> わかめ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ごぼう	
<input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ	
<input type="radio"/> みそ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="radio"/> あかみそ	
<input type="checkbox"/> さば	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> にぼし(だし)	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> ガラムマサラ	<input type="radio"/> けいにく	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> パブリカ	<input type="checkbox"/> しょうが	
<input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> でんぶん	
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> れんこん	
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごめこ	<input type="checkbox"/> さつまいも	
<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> あぶら	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんじん	
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> メープルジャム	<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> さやいんげん	
<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> さとう	
<input type="checkbox"/> ごめす		<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
		<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> ごま	
		<input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> すだちゼリー	
		<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		

3月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	609kcal	
たんぱく質	22.7g	
脂質	29.3%	
カルシウム	319mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	241μgRAE
	B1	0.36mg
	B2	0.48mg
	C	18mg
食塩相当量	2.4g	
食物繊維	4.8g	
マグネシウム	76mg	
亜鉛	2.8mg	

献立紹介

作ってみませんか?

—3月7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
わけぎ	35
キャベツ	150
白みそ	20
砂糖	15
米酢	7.5
ゆず果汁	1.5
塩	1.5

【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12日(火)—

新献立

しあわせの石のスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏つくね	100	オリーブオイル	5
たまねぎ	100	ポークスープ	75
にんじん	50	塩	3.5
じゃがいも	100	こしょう	少々
キャベツ	125	オレガノ(乾燥)	少々
おろしにんにく	1.5	水	450

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②オリーブオイルを熱し、おろしにんにくを炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水、鶏つくねを入れて煮込む。
- ④ポークスープ、キャベツを加え煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調え、オレガノを加えて仕上げる。



○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)