

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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	ごはん 牛乳 たぬきじる かんぴょうのたまごどじ かつおのふりかけ	ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのしらすあえ デザート	ほむほむしーひなまつりこんだてー 牛乳 なのはなじる すすきのてんぷら てまきのり ひなあられ	ごはん 牛乳 えびチャウダー れんこんとツナのサラダ チーズ	ごはん 牛乳 トック すぶた
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かんぴょう <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こなかつお <input checked="" type="checkbox"/> さんおんと <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> デザート	<input checked="" type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> なののはな <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> すずき <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> てまきのり <input checked="" type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> チーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> トック(もち) <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに きりぼしだいこんのもの	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのからしあえ	パン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ソーススパゲティ いちごマーガリン	ごはん 牛乳 カイン・ザウ ドライカレー こぶさいも	いりこなめし 牛乳 とうぶじる たいのエスカベージュ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> みつば <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> からして	<input checked="" type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> いちごマーガリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ナンブラー <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> とりレバー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶらうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> たい <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> オリーブオイル <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお

中学3年生のみ
3月20日(月)に
予定しています
お祝いデザートが
つきます。

○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: えび: かに:

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和4年度3月分(3/1~3/20) 姫路市教育委員会

	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)	
ごはん	ごはん 牛乳 ワンタンスープ スタミナやきにく かんこくのり	ごはん 牛乳 はくさいスープ フレンチドック おんやさい ドレッシング	ーしょくいくのひー あぶたまどんぶり 牛乳 ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 みそしる こえびのてんぷら まっぴんくあんあえもの おいわいデザート	エネルギー	630kcal
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	25.3g
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	29.7%
カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	316mg
鉄	鉄	鉄	鉄	鉄	鉄	2.3mg
ビタミン	A	A	A	A	A	266μgRAE
	B1	B1	B1	B1	B1	0.36mg
	B2	B2	B2	B2	B2	0.53mg
	C	C	C	C	C	20mg
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.4g
食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	4.2g
マグネシウム	マグネシウム	マグネシウム	マグネシウム	マグネシウム	マグネシウム	86mg
亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	3.3mg

献立紹介

作ってみませんか?



— 3月6日(月) —

— 3月17日(金) —

れんこんとツナのサラダ

給食では卵の
入っていないマヨネーズ
(サラダドレッシング)
を使用しています。

ごぼうサラダ

材料 5人分 分量(g)

材料 5人分 分量(g)

- れんこん.....90
- 米酢.....適量
- オイルツナ.....50
- にんじん.....25
- キャベツ.....75
- いりごま(白).....5
- マヨネーズ.....30
- しょうゆ(淡).....1
- 塩・こしょう.....少々

- ささがきごぼう...125
- 米酢.....適量
- ちりめんじゃこ.....15
- にんじん.....25
- いりごま(白).....5
- 砂糖.....5
- 白みそ.....10
- マヨネーズ.....20
- 米酢.....5
- しょうゆ(淡).....0.5

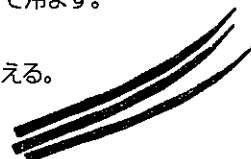
【作り方】

- れんこんはいちょう切りにし、米酢を入れて、ゆでて冷ます。
- にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにし、それぞれゆでて冷ます。
- オイルツナは油をきり、ほぐす。
- ①②③と調味料、軽くすったごまを和える。



【作り方】

- にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ささがきごぼうは米酢を入れて、ゆでて冷ます。
- ちりめんじゃこは蒸して冷ます。
- ①②③と調味料、軽くすったごまを和える。



○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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

