

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 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 | | 赤飯(ごま塩) 牛乳 豆腐汁 さわらの磯辺揚げ 五目煮豆 ひなあられ | ポークカレーライス 牛乳 淡路たまねぎコロッケ ひね鶏のゆずサラダ 焼きプリンタルト | ご飯 牛乳 さつまい 鶏肉のから揚げ キャベツとハムのソテー | 黒砂糖パン 牛乳 卵スープ ハンバーグのソース焼き ポテトサラダ |
| | 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="checkbox"/> 小豆 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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"/> セロリ <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"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう |
| 献立 | 材 | <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 | <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 | <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 | <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> でんぶん |
| | 料 | <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たげのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 | <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう |
| | | ひなあられ | 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 肉じゃが 白身魚のバーベキューソース はりはり漬け | パン 牛乳 きのこスパゲティ さけのハーブ揚げ じゃがいものマスタードソテー | ご飯 牛乳 いものこ汁 厚揚げの中華煮 きんぴらごぼう | ご飯 牛乳 もすく汁 豚肉のみそ炒め パンパンジー |
| | 献立 | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> かりん | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 削り節(だし) | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もすく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <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) |
| 献立 | 材 | <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かりん | <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 | <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん | <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん |
| | 料 | <input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま | <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブ油 | <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごま <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"/> かりん <input type="checkbox"/> サラダ油 | <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> ごま油 |

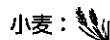
○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



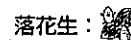
卵

乳製品

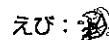


小麦

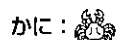
そば



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) | |
|----|----|--|--|--|---|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
| 献立 | 献立 | パン 牛乳 フェジョアータ あじのバジル揚げ もやしのサラダ | | ご飯 牛乳 カレーうどん ささみ梅肉メンチカツ 手作りぶりかけ さつまいもスティック | | パン 牛乳 コンソメスープ ポークチャップ ごぼうのごまソテー いちごジャム | | -食育の日- ご飯 牛乳 ひね鶏と大根のスープ さばの有馬揚げ 小松菜と大豆の炒め物 | |
| | 献立 | <input type="checkbox"/> パン | <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ご飯 | <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> パン | <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ご飯 | <input type="checkbox"/> 牛乳 |
| 献立 | 献立 | <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう | <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> カレールウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 | <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ サラダ油 塩 こしょう | <input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 だいごん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが サラダ油 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ | | | | |
| | 献立 | <input type="checkbox"/> あじ ワイン風調味料 バジルペースト オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう でんぷん 油 | <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし) | <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ 塩 こしょう にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぷん サラダ油 | <input type="checkbox"/> さば うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 でんぷん 油 | | | | |
| 献立 | 献立 | <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ぎゅうり チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 砂糖 塩 | <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん | <input type="checkbox"/> チキンハム サラダ油 ごぼう にんじん 塩 ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング | <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 大豆 うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油 | | | | |
| | 献立 | <input type="checkbox"/> さつまいもスティック | <input type="checkbox"/> さつまいもスティック | <input type="checkbox"/> いちごジャム | <input type="checkbox"/> 油 | | | | |



作ってみませんか?

-3月1日(金)-

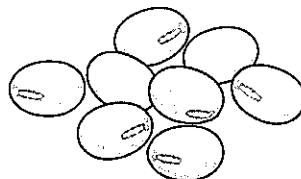
五目煮豆

材料 5人分 分量(g)

| | | | |
|----------|----|----------|----|
| 大豆(水煮) | 70 | こんにゃく | 20 |
| 鶏肉 | 40 | 砂糖 | 10 |
| ごぼう | 40 | うすくちしょうゆ | 10 |
| たけのこ(水煮) | 40 | こいくちしょうゆ | 5 |
| にんじん | 40 | 水 | 40 |

【作り方】

- ①にんじん、たけのこは1cm幅のいちょう切り、ごぼうは1cmの輪切りにする。
- ②こんにゃくは、1.5cmの角切りにして、下ゆでする。鶏肉は、小さめの1口サイズに切る。
- ③鍋を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこを炒める。
- ④水、大豆を加え、砂糖、しょうゆで調味し、水分がなくなるまで煮る。

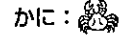
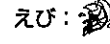
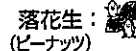
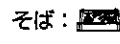
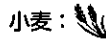


3月平均 栄養量 (中学校)

| | | |
|--------|---------|----------|
| エネルギー | 780kcal | |
| たんぱく質 | 30.3g | |
| 脂質 | 29.4% | |
| カルシウム | 340mg | |
| 鉄 | 2.6mg | |
| ビタミン | A | 253μgRAE |
| | B1 | 0.54mg |
| | B2 | 0.56mg |
| | C | 27mg |
| 食塩相当量 | 3.1g | |
| 食物繊維 | 7.5g | |
| マグネシウム | 99mg | |
| 亜鉛 | 3.2mg | |

○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…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



落花生:
(ピーナッツ)