

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>一ひなまつり献立一</p> 赤飯(ごま塩)<br>牛乳<br>豆腐汁<br>さわらの磯辺揚げ<br>五目煮豆<br>ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>一卒業おめでとう献立一</p> ポークカレーライス<br>牛乳<br>淡路たまねぎコロック<br>ひね鶏のゆずソテー<br>焼きプリンタルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>牛乳<br>さつまい<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツとハムのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 黒砂糖パン<br>牛乳<br>卵スープ<br>ハンバーグのソース焼き<br>ジャーマンポテト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> アルファ化米(もち米)<br><input type="checkbox"/> アルファ化米(うるち米)<br><input type="radio"/> 小豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="radio"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> セロリ<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 米粉<br><input type="checkbox"/> カレー粉<br><input type="checkbox"/> ガラムマサラ<br><input type="checkbox"/> パプリカパウダー<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> とんかつソース<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 平天<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> 煮干し(だし)                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> 黒砂糖<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> 鶏卵<br><input type="checkbox"/> 鶏肉<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> ごま塩<br><input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> ひね鶏<br><input type="checkbox"/> 清酒<br><input type="checkbox"/> キヤベツ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 米酢<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ゆず果汁<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダ油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <input type="radio"/> 鶏肉<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> みりん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> とんかつソース<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> でんぶん                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="radio"/> 豆腐<br><input type="radio"/> かまぼこ<br><input type="radio"/> 油揚げ<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="radio"/> しいたけ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> 菜ねぎ<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> 削り節(だし)<br><input type="radio"/> 昆布(だし)                                                                                            | <input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロック<br><input type="checkbox"/> 油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="radio"/> チキンハム<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 米酢<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="radio"/> さわら<br><input type="radio"/> あおさ粉<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> 天ぷら粉<br><input type="checkbox"/> 油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> ひね鶏<br><input type="checkbox"/> 清酒<br><input type="checkbox"/> キヤベツ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 米酢<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ゆず果汁<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダ油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <input type="radio"/> 鶏肉<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> みりん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう                                                                                                                                                                                            |
| <input type="radio"/> 大豆<br><input type="radio"/> 鶏肉<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>牛乳<br>肉じゃが<br>白身魚のバーベキューソース<br>はりはり漬け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | パン<br>牛乳<br>きのこスパゲティ<br>さけのハーブ揚げ<br>じゃがいものマスタードソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ご飯<br>牛乳<br>いものご汁<br>厚揚げの中華煮<br>きんぴらごぼう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>牛乳<br>もずく汁<br>豚肉のカリン揚げ<br>キャベツの甘酢炒め                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> スパゲティ<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> エリンギ<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> バジルペースト<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="radio"/> 鶏肉<br><input type="checkbox"/> 油揚げ<br><input type="checkbox"/> さといも<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> 清酒<br><input type="checkbox"/> 削り節(だし)                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> 厚揚げ<br><input type="checkbox"/> かまぼこ<br><input type="checkbox"/> もずく<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 削り節(だし)<br><input type="checkbox"/> 昆布(だし)                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="radio"/> ホキ<br><input type="checkbox"/> ワイン風調味料<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> 油<br><input type="checkbox"/> 根深ねぎ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん                                                                       | <input type="radio"/> さけ<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> クッキングスパイス<br><input type="checkbox"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> バジル<br><input type="checkbox"/> ワイン風調味料<br><input type="checkbox"/> オリーブ油<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> 油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="radio"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> 厚揚げ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> ごま油<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> でんぶん | <input type="radio"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> 清酒<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> 油<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ごま                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 切り干し大根<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> 米酢<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> オリーブ油                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> パプリカ<br><input type="checkbox"/> 粒入りマスタード<br><input type="checkbox"/> 米酢<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> オリーブ油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="radio"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> 厚揚げ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> ごま油<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> でんぶん | <input type="checkbox"/> キヤベツ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 米酢<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> ごま油                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> ひなあられ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

○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: えび: かに:

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



## 作ってみませんか?

-3月1日(金)-

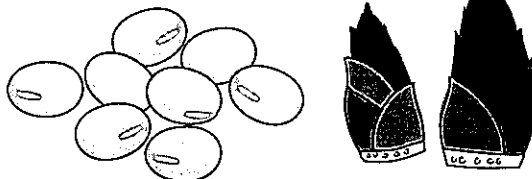
### 五目煮豆

#### 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。

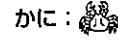
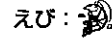
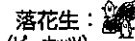
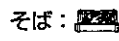
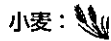


#### 3月平均 栄養量 (中学校)

|        |         |          |
|--------|---------|----------|
| エネルギー  | 771kcal |          |
| たんぱく質  | 30.6g   |          |
| 脂質     | 28.8%   |          |
| カルシウム  | 341mg   |          |
| 鉄      | 2.6mg   |          |
| ビタミン   | A       | 253μgRAE |
|        | B1      | 0.58mg   |
|        | B2      | 0.57mg   |
|        | C       | 29mg     |
| 食塩相当量  | 3.2g    |          |
| 食物繊維   | 7.4g    |          |
| マグネシウム | 99mg    |          |
| 亜鉛     | 3.3mg   |          |

○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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)