

学校給食献立表(東ブロック) 令和6年度3月分(3/3~3/18)

姫路市教育委員会

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)
こんだて	ーひなまつりこんだてー 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	なかよしパン 牛乳 かぼちゃポタージュ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 まめいりみそしる にんじん だいこん ごぼう 	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ <input type="triangle-up"/> なばな ☐ うおそうめん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いいたけ うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト ☐ とうにゅう ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう ☐ コーンスターチ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ しろはなまめペースト ☐ しろいんげんまめペースト ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ わかめ にぼし(だし) ☐ みそ ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> さやいんげん ☐ サラダあぶら ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ マカロニ(こめこ) ☐ サラダあぶら ☐ 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 <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 ☐ バジルペースト ポークスープ トマトケチャップ ☐ さとう しお こしょう ☐ フランクフルト ☐ こむぎこ ☐ ホットケーキのもと(たまごぬき) ☐ てんぷらこ ☐ あぶら
	☐ ほたるいか <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら	☐ ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ☐ でんぶん	☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ さとう しお こしょう
	☐ ひなあられ	☐ でんぶん	☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ さとう しお こしょう
	☐ ひなあられ	☐ でんぶん	☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ さとう しお こしょう
	3月7日(金)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 わけぎのすみそあえ	ごはん 牛乳 さわにわん さばのみそに にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 キムチスープ チャプチェ	ごはん 牛乳 あんかけうどん やさいかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ たまご ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぶん	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> いいたけ <input type="triangle-up"/> みつば <input type="triangle-up"/> ごぼう うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし)	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ しお ☐ ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダあぶら ☐ 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"/> いいたけ <input type="triangle-up"/> ごま ☐ ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ さとう しお こしょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ 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="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぶん けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ ちくわ しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら
	☐ 牛乳 ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ しろみそ こめす ☐ さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう しお	☐ さば <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん しお こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら	☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ さとう しお こしょう
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ しろみそ こめす ☐ さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう しお	☐ さば <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん しお こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら	☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ さとう しお こしょう
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ しろみそ こめす ☐ さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう しお	☐ さば <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん しお こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら	☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	☐ さとう しお こしょう

○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…な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：

えび：

かに：

そば: 

落花生：
(ピーナッツ)

くるみ: 

	3月13日(木)			3月14日(金)			3月17日(月)			3月18日(火)			
こんだて	パン 牛乳 はくさいスープ ジャーマンポテト くろまめきなこクリーム			カレーライス(こめこ) 牛乳 だいこんサラダ			ごはん 牛乳 ひめじおでん キャベツのあまずいため			—しょいくのひー— せきはん(ごましお) 牛乳 いそかじる けいにくのくろずあん すだちゼリー			
こんだてざいりょう	☐	パン		☐	ごはん		☐	ごはん		☐	アルファかまい(もちごめ)		
	☐	牛乳		☐	ぎゅうにく		☐	牛乳			☐		アルファかまい(うるちまい)
	☐	ぶたにく		☐	じゃがいも		☐	ごましお		☐	あずき		
	<input type="triangle-up"/>	はくさい		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	こんやくしお		<input type="triangle-up"/>	ごま		
☐	たまご		<input type="triangle-up"/>	にんじん	☐	うずらたまご	☐	ちくわ	☐	牛乳			
<input type="triangle-up"/>	こまつな		<input type="triangle-up"/>	セロリ	☐	じゃがいも	☐	うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ			
<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	しょうが	<input type="triangle-up"/>	だいこん	<input type="triangle-up"/>	れんこん	<input type="triangle-up"/>	にんじん			
	うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/>	にんにく	<input type="triangle-up"/>	しょうが	<input type="triangle-up"/>	あつあげ	<input type="triangle-up"/>	あおさのり			
	チキンスープ		☐	サラダあぶら	<input type="triangle-up"/>	けすりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/>	うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/>	こんぶ			
	しお		☐	ポークスープ	<input type="triangle-up"/>	みりん	<input type="triangle-up"/>	けすりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/>	あぶらあげ			
	こしょう		☐	トマトケチャップ	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	みりん	<input type="triangle-up"/>	えのきたけ			
☐	じゃがいも		☐	ウスターソース	<input type="triangle-up"/>	しょうが	<input type="triangle-up"/>	こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/>	うすくちしょうゆ			
<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	カレーこ	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/>	うすくちしょうゆ			
☐	ベーコン		☐	ガラムマサラ	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/>	けすりぶし(だし)			
☐	パセリ		☐	パプリカ	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
<input type="triangle-up"/>	サラダあぶら		☐	こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
☐	しお		☐	みりん	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
☐	こしょう		☐	こめこ	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	しお	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじる			
			☐	こしょう	<input type="triangle-up"/>	だじる	<input type="triangle-up"/>	だじ					

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	615kcal	
たんぱく質	22.5g	
脂質	30.9%	
カルシウム	318mg	
鉄	1.8mg	
ビタミン	A	254μgRAE
	B1	0.36mg
	B2	0.47mg
	C	18mg
食塩相当量		2.2g
食物繊維		4.1g
マグネシウム		75mg
亜鉛		2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

—3月5日(水)—

にんじん だいこん ごぼう

材料 5人分 分量(g)

豚肉(もも)	100	サラダ油	5
にんじん	50	砂糖	15
だいこん	75	しょうゆ(淡)	10
ごぼう	75	しょうゆ(濃)	10
こんにゃく	50	みりん	10
塩(塩もみ用)	0.5	けずりぶし	10
さいいんげん	25	水	50

【作り方】

①にんじん、だいこんはいちょう切り、さいいんげんは2cm幅に切る。ごぼうは小口切りにし水にさらす。こんにゃくは縦4つ割りにして、0.5cm幅に切り、ゆでるまたは塩もみしておく。

②だいこん、さいいんげんは下ゆでしておく。

③けずりぶしでだしをとる。

④サラダ油で豚肉を炒め、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒める。

⑤③を加え、砂糖、しょうゆ、だいこんを入れる。

⑥みりん、さいいんげんを入れ、仕上げる。

にんじん だいこん ごぼう

再話／植垣 歩子

出版／福音館書店

—3月18日(火)—

鶏肉の黒酢あん

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	200	にんじん	25
清酒	5	ピーマン	15
しょうゆ(濃)	5	黒酢	15
土しょうが	2	黒砂糖	10
でんぷん	50	しょうゆ(濃)	10
れんこん	65	水	15
揚げ油	適量	でんぷん	2.5

【作り方】

①にんじん、れんこんはいちょう切り、ピーマンは色紙切り、土しょうがはみじん切りにする。

②にんじん、ピーマンはゆでる。

③れんこんは素揚げにする。

④鶏肉に下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。

⑤たれを煮立て、でんぷんでとろみをつけ、②③④を混ぜ合わせて仕上げる。

○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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: